LEO BUSCAGLIA

Bí mật tình yêu

BORN FOR LOVE 1

Reflections on Loving

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

First News

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

LỜI GIỚI THIỆU - BÍ MẬT CỦA TÌNH YÊU

Đã thành một quy luật tự nhiên, từ khi ra đời cho đến khi rời khỏi thế gian, con người vẫn mải miết dấn thân vào cuộc hành trình tìm kiếm tình yêu và hạnh phúc, dẫu chỉ là trong vô thức.

Đó là một cuộc hành trình dài, đầy trắc trở, và đôi khi thật cô độc, và hành trang bên mình là những câu hỏi muôn thuở chưa lời giải đáp: "Tình yêu là gì?", "Tình yêu của ta giờ ở nơi nào?", "Ta có tìm được hạnh phúc khi có được tình yêu?", "Làm sao giữ cho tình yêu mãi trường tồn, bất chấp mọi thăng trầm của cuộc sống và dòng chảy vĩnh cửu của thời gian?"...

Sẽ không có một câu trả lời đúng tuyệt đối cho những câu hỏi trên. Câu trả lời đến từ cảm nhận, từ vốn sống, nhân sinh quan và sự chọn lựa của mỗi người.

Qua quyển sách Bí mật Tình yêu, Tiến sĩ Leo Buscaglia muốn gửi gắm đến chúng ta một cách nhìn thật mới mẻ về tình yêu sau 25 năm dài nghiên cứu. Với những chiêm nghiệm sâu sắc về cuộc sống, tác giả đã chỉ ra cho ta thấy vì sao ta có được hạnh phúc trong tình yêu, hoặc tuy đã nỗ lực rất nhiều mà vẫn chưa gặp được tình yêu đích thực. Đó phần lớn phụ thuộc vào cách nghĩ, cách nhìn, và cách chúng ta ứng xử trong tình yêu. Nếu ta có thể lựa chọn một thái độ sống tích cực cho cuộc đời mình, thì chúng ta nhất thiết cũng phải lựa chọn một thái độ đúng đắn đối với tình yêu. Chỉ có như vậy, tình yêu trong ta mới không mau chóng lụi tàn khi những phút đắm say ban đầu đã qua, mới có thể mãi xanh tươi và nồng thắm theo thời gian, và sẽ trở thành nguồn cổ vũ tinh thần mạnh mẽ nhất giữa những thăng trầm của cuộc sống.

Không như một số quyển sách khác, các bạn sẽ không tìm thấy trong "Bí mật Tình yêu" những câu chuyện tình diễm lệ với những kết thúc hoàn hảo, mà tác giả đã làm ta bất ngờ trước sự tinh tế

của ông. Tình yêu ở đây được nhìn nhận, phân tích, soi xét một cách thẳng thắn và thấu đáo. Mọi khía cạnh, mọi ngõ ngách sâu khuất nhất của tình yêu đều được cái nhìn sắc sảo, toàn diện của Tiến sĩ Leo

Buscaglia phát hiện và mổ xẻ đến tận cùng. Ông chỉ cho ta thấy rõ những thuộc tính cơ bản của tình yêu và cả những yếu tố song hành không thể thiếu của nó. Những gợi ý mà ông mang lại đã cung cấp cho ta một cái nhìn sâu sắc hơn về tình yêu, và với những cảm nhận riêng của mỗi người, chúng ta sẽ phần nào tìm ra lời giải đáp cho chính mình để có thể có được một tình yêu trọn vẹn, đẹp đẽ và một cuộc đời viên mãn, hạnh phúc.

First News xin trân trọng giới thiệu đến bạn đọc quyển sách này như một món quà nhỏ nhưng thật ý nghĩa đối với một khái niệm thiêng liêng luôn được cả nhân loại say mê tìm hiểu. Bạn hãy đọc quyển sách này để thấy rằng tình yêu thật giản dị. Nó tồn tại ở khắp mọi nơi, trong những biểu hiện nhỏ nhất của cuộc sống. Và ở vị trí tuyệt tác tinh thần của tạo hóa, tình yêu vẫn rất cần được nuôi dưỡng và chăm sóc, cần được thể hiện bằng hành động và sự sáng tạo, cần được sẻ chia và thấu hiểu. Quyển sách một lần nữa khẳng định một chân lý muôn thuở của tình yêu và cuộc sống: Hãy cho đi và bạn sẽ nhận lại được những gì mình mong muốn. Hãy yêu đi và bạn sẽ được yêu, hãy sống hết mình và cuộc đời sẽ luôn mỉm cười với bạn, hãy yêu thương con người và chuẩn bị đón nhận sự ấm áp và niềm vui trong trái tim bạn, bởi vì "Không có gì đền đáp được tình yêu bằng chính tình yêu".

FIRST NEWS

LỜI TỰA CỦA TÁC GIẢ - BÍ MẬT TÌNH YÊU

Tôi thường đón chào ngày mới bằng cách nghe tin tức. Ở khắp nơi trên thế giới này, mỗi ngày xảy ra biết bao nhiêu điều đau lòng.

Tôi nghe nói về một người chạy bộ bị trấn lột trong công viên, một gã tâm thần bắn bị thương một đứa trẻ tội nghiệp, một anh chàng bóp cổ vợ mình vì ghen tuông mù quáng, rồi những vụ bạo động, giết người...

Mặc dầu ngày nào cũng phải nghe những tin tức đáng buồn này, tôi vẫn chọn lựa cách đối mặt với thế giới trong tư thế của một người tràn đầy tình yêu.

Một số người khó có thể chấp nhận ý nghĩ tình yêu là một sự lựa chọn. Điều này dường như trái ngược với lý thuyết chung về tình yêu lãng mạn, trong đó cho rằng tình yêu là một bản tính bẩm sinh và có thể chiếm lĩnh tâm hồn ta vào bất kỳ lúc nào, bất kể ta có muốn hay không. Lý thuyết này luôn khẳng định tình yêu là một sức mạnh kỳ diệu sẽ giúp chúng ta thoát khỏi đau khổ và giải quyết mọi rắc rối, vì bản chất tình yêu là như thế. Đúng là trong một phạm vi nào đó, tình yêu là do cơ duyên, nhưng nó cần được gợi lên, được học hỏi và chiêm nghiệm nếu muốn nó mang lại cho chúng ta nguồn hạnh phúc đích thực và dài lâu.

Nhìn vào cuộc sống của bản thân, tôi thấy mình có được niềm hạnh phúc và vui sống đến thế là nhờ vào hơn 25 năm nghiên cứu về tình yêu của mình. Tôi vẫn thường bị nhiều người cho là quá lãng mạn, lãng mạn đến mức không thể cứu chữa được. Nhưng cho đến tận bây giờ tôi vẫn có thể nói với bạn rằng đó là một lợi thế, chứ không phải là một sự thiệt thòi. Tình yêu chính là phương cách diệu kỳ đã biến cuộc đời tôi thành một tuyệt tác sống động và lý thú nhất. Thỉnh thoảng tình yêu cũng làm cho

cuộc sống của tôi bị xáo trộn, nhưng tôi phát hiện ra rằng cũng chính tình yêu sẽ chữa lành những vết thương đau khổ nhất. Và dù cho có phải sống với một trái tim rỉ máu thì vẫn còn tốt hơn là một trái tim không có cảm xúc.

Nhưng tôi cũng không quá lãng mạn để tin rằng một người nào đó có thể thành công chỉ với sự dẫn dắt đơn thuần của con tim. Ngoài tình yêu chúng ta còn có lý trí. Tình yêu chỉ có thể mang lại hạnh phúc khi chúng ta biết học hỏi, phân tích và nghiên cứu nó một cách nghiêm túc vì những khát khao của chính mình.

Đa số chúng ta thường thụ động chờ đợi, cho đến khi tự phát hiện ra rằng mình đang tuyệt vọng, đơn độc và đồng thời bị chế ngự bởi cảm giác bất lực trước những cảm xúc của riêng mình. Trong trường hợp đó, nhiều người chọn cách lao vào tình yêu vội vã và thiếu suy nghĩ như những con thiêu thân lao vào ánh lửa. Và kết quả là gì? Cô đơn và tuyệt vọng ngày càng lớn hơn, họ trở nên băng giá, ganh ghét và sợ hãi hơn với cuộc sống, bị suy nhược nhiều hơn cả về tinh thần và thể chất... Nói chung là khi chất chồng thất vọng trong tình yêu và không tìm ra được lối thoát, con người sẽ sống lãnh đạm hơn, phó mặc đời mình cho những nghi kị, thành kiến và đau khổ.

Tôi mong muốn quyển sách này có thể giúp chúng ta thoát khỏi thế tiến thoái lưỡng nan đó. Quyển sách đưa ra những ý tưởng mà tôi hy vọng là sẽ gợi ý cho các bạn phân tích về tình yêu của mình một cách nghiêm túc, đem đến cảm giác phấn chấn và cuối cùng dẫn đến những hành động khích lệ sự đổi mới để chúng ta có được sự thành công trong tình yêu của các bạn. Tôi cố gắng diễn đạt những ý tưởng này theo những cách đơn giản và rõ ràng, nhấn mạnh bằng cách lặp lại một số những ý tưởng.

Mặc dù trong quyển sách này gợi ý vô số điều suy ngẫm, nhưng quả thực tất cả những điều đó đều là các bộ phận của một khái niệm: TÌNH YÊU. Đúng vậy, tình yêu không phải là một ý niệm trừu tượng, thần bí và phức tạp. Nó là điều mà con người có thể đạt được bằng những kinh nghiệm hằng ngày, nhất là qua những lần thất bại và cả trong những khoảnh khắc thăng hoa của cảm xúc.

Quyển sách này được dành riêng cho những con người háo hức tìm kiếm tình yêu, tìm kiếm những điều kỳ diệu nhất mà cuộc sống đã ban cho để chúng ta có thể sống tốt đẹp hơn, có thể khám phá, ươm mầm và khơi dậy những khả năng tuyệt vời của chính mình thông qua tình yêu.

Tiến sĩ LEO BUSCAGLIA

TÌNH YÊU CẦN PHẢI ĐƯỢC NUÔI DƯỠNG

Yêu và được yêu - đó là niềm khao khát, là hạnh phúc và là ước mong của tất cả mọi người trên thế gian này. Nhưng một khi đã có được tình yêu, thì làm cách nào để giữ nó luôn sống mãi?

Tình yêu sẽ không chết đi vì bệnh tật, vì thời gian, sự xa cách hay khó khăn, thử thách của cuộc sống... mà nó chết đi vì sự thờ ơ và lãnh đạm, vì sự ghen tuông mù quáng hay thái độ chiếm hữu, cho rằng tình yêu là một món quà để cất giữ. Tình yêu cũng sẽ lụi tàn vì cảm giác nhàm chán và vì ý nghĩ sai lầm rằng nó tự đến, là sự hiển nhiên vốn phải có để rồi không cần nâng niu, trân trọng.

Cũng giống như tất cả những vật thể sống khác, tình yêu rất cần được sự quan tâm và chăm sóc. Khi yêu, tức là hai người đang cùng chăm sóc một hạt mầm nhỏ bé. Sự quan tâm, những cử chỉ yêu thương, sự chia sẻ chân thành chính là làn nước mát lành giúp hạt mầm ấy đâm chồi, vươn lên một cách khỏe mạnh. Để hương hoa tình yêu của bạn luôn nồng thắm và tươi đẹp, hãy luôn làm mới mối quan hệ của mình, luôn nuôi dưỡng nó bằng tất cả trái tim và tâm hồn của bạn!

THẤT BẠI TRONG TÌNH YÊU

Thành công sẽ không bao giờ đến với những người chưa bao giờ gặp thất bại trong đời.

- Elbert Hubbard

Trong tình yêu không bao giờ có chỗ cho sự thất bại. Nếu bạn không có cái may mắn được đáp lại tình yêu - điều đó không có nghĩa là bạn đã thua cuộc. Khi chưa một lần yêu bằng chính trái tim mình, ta sẽ không bao giờ được nếm trải hương vị ngọt ngào của nó.

Cảm giác hạnh phúc đến từ việc ta có một người để quan tâm, để chăm sóc, để yêu thương và nghĩ đến hằng ngày, cho dù chỉ là trong thầm lặng. Có người đánh đồng tình yêu với sự chiếm hữu, và họ luôn cho rằng mỗi khi có được tình yêu, tức là họ đã giành được một chiến công đáng tự hào. Đó là một quan niệm sai lầm, bởi tình yêu đích thực khiến ta vui cùng niềm vui của người ấy, hạnh phúc khi người ấy hạnh phúc và đau buồn khi người ấy thất bại. Hãy cứ yêu thương, cho dù bạn biết rằng có thể mình chẳng bao giờ được đền đáp. Những ai cố gắng thực hiện một việc gì đó mà không thành công, vẫn còn tốt hơn những người vì sợ hãi thất bại mà không dám làm bất cứ điều gì trong đời.

Con người có được kinh nghiệm từ những thất bại. Qua những lần thất bại và phải bắt đầu lại từ đầu, chúng ta trở nên khôn ngoan và cẩn trọng hơn. Ông cha ta có câu: "Thất bại là mẹ thành công", nhưng có mấy khi chúng ta có được suy nghĩ tích cực như thế. Khi gặp thất bại, phản ứng đầu tiên của con người là chán nản, buồn phiền. Chúng ta luôn nghĩ thất bại như một điều đáng hổ thẹn. Không hẳn thế! Thành công thường náu mình đâu đó trong thất bại. Hãy chấp nhận thất bại và tìm kiếm nguyên nhân, tìm con đường mới cho một sự việc cũ và một định hướng khác cho tương lai. Đó là cách để thay đổi, để nhìn thấu sự vật và làm cho cuộc sống của mình tốt đẹp hơn. Khi bạn học được điều đó, tức là bạn

đã học được cách để yêu.

CUỘC SỐNG KHÔNG TÌNH YÊU CHƯA PHẢI LÀ CUỘC SỐNG ĐÍCH THỰC

Tình yêu là một sức mạnh có khả năng hướng con người đến những giá trị cao nhất của cuộc đời, đó là sức mạnh của chân lý, tri thức, sắc đẹp, sự tự do, lòng hào hiệp và hạnh phúc.

Pitirim Soroken

Mỗi người chúng ta có một cuộc sống với những ẩn số của riêng mình. Không bao giờ có hai cuộc đời hoàn toàn giống nhau, và cũng chưa chắc có ai đã từng phải đối mặt với những vấn đề mà bạn đang gặp phải.

Vì vậy, đừng cố gắng theo đuổi một khuôn mẫu cuộc đời nào đó của những chuyên gia, những nhà lãnh đạo, những nhân vật nổi tiếng mà bạn vẫn hằng ngưỡng mộ. Có thể họ là những người đã góp phần nào đó trong quá trình đi tìm lời giải của cuộc đời, nhưng chính bạn mới là người phải tìm ra được một lối sống, một giải pháp cho riêng mình. Không ai có thể sống thay chúng ta, tìm ra lời giải đáp cho cuộc sống và tình yêu giúp chúng ta. Tất cả đều do ta tự chọn lấy.

Nhiều người trong chúng ta nghĩ rằng mình có thể sống mà không cần có tình yêu. Với họ, cuộc đời này còn có bao nhiêu điều cần thiết phải làm hơn là tập trung vào việc yêu thương một ai đó. Tiếc thay, đó là một quan niệm sai lầm.

Không có tình yêu, con người chúng ta không bao giờ có thể trở nên hoàn hảo. Không có tình yêu, trái đất này chỉ là một chốn hoang vu, không có sự sống. Và mỗi người chúng ta sống trên đời này thật ra đều hướng đến việc tìm kiếm một tình yêu đích thực cho mình.

SỰ MỀM DẺO TRONG TÌNH YÊU

Thế giới này muôn màu muôn vẻ, nên sẽ không cần thiết và cũng không nên đòi phân biệt rành rọt hai màu trắng đen.

Dennis R. Little

Cách đây nhiều năm, nhân chuyến du lịch đến Thái Lan, tôi được nghe một vị sư ở chùa nói ẩn dụ một cách rất thú vị về cuộc sống. Vừa chỉ tay vào cây tre, ông vừa trầm ngâm:

"Hãy trở nên giống như cây tre này. Nhìn bên ngoài, trông nó thật mạnh mẽ, nhưng bên trong lại mềm dẻo vô cùng. Rễ tre cắm sâu vào lòng đất, đan xen và tương trợ nhau để tăng thêm sức mạnh.

Thân cây thoải mái uốn mình trong gió bão như diễn viên xiếc, tuy mềm mại nhưng rất khó gãy. Tre càng mềm dẻo bao nhiêu thì càng vững vàng bấy nhiêu, không ai có thể bẻ gãy được."

Hình ảnh cây tre đó chính là bài học quý giá đối với chúng ta. Những khó khăn, thử thách trong cuộc sống sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu ta đối phó với chúng bằng một thái độ bình thản, nhẹ nhàng. Nóng nảy, vội vàng chỉ làm cho mọi việc trở nên xấu hơn mà thôi. Trên đời này, sự việc không phải lúc nào cũng rành rọt phân biệt giữa cái tốt và cái xấu, giữa hoàn toàn đúng và hoàn toàn sai. Đừng nhìn cuộc đời bằng đôi mắt tiêu cực, đừng phán xét mọi người và mọi việc xảy đến với mình. Cuộc đời của bạn, và cả tình yêu của bạn, rồi sẽ trở nên hoàn hảo như bạn mong đợi, nếu bạn luôn ứng phó với mọi hoàn cảnh một cách mềm dẻo và khôn ngoan.

TÌNH YÊU VÀ TUỔI TÁC

Hãy tận hưởng tất cả những ngày tháng của cuộc đời.

Jonathan Swift

Tuổi tác không hề ảnh hưởng tới tình yêu. Già đi - đó chỉ là một trạng thái của thể xác và suy nghĩ. Ta bắt đầu có tuổi khi ta không còn lý tưởng, không còn khả năng thưởng thức niềm vui, mất đi hy vọng và niềm tin vào những phép nhiệm màu.

Tuổi già sẽ đến khi ta ngừng những đam mê với cuộc đời, không còn hào hứng với những điều mới mẻ, những thách thức, những mộng mơ... Chỉ cần chúng ta cùng hòa mình vào sự phong phú của thế giới xung quanh, lắng nghe tiếng cười giòn giã mang giai điệu của tình yêu và tiếp tục tin vào chính mình, thì tuổi già không còn là điều quan trọng.

Tình yêu là một suối nguồn tươi trẻ của cuộc sống. Miễn là ta yêu và được yêu, ta sẽ trẻ mãi. Cái chết chỉ là giai đoạn cuối cùng trong quá trình phát triển của một đời người. Hãy luôn nhớ rằng chúng ta chỉ là những vị khách trọ trên cuộc sống trần gian này, vậy thì có gì hối tiếc khi ta đã đi đến đích? Dù cuộc đời của chúng ta dài đến thế nào đi chăng nữa cũng trở thành vô nghĩa nếu ta không biết thưởng thức từng ngày và chưa hề nếm được vị ngọt tình yêu.

BẠN MUỐN CÓ MỘT TÌNH YÊU NHƯ THẾ NÀO?

Chưa từng có ai có thể đo đếm được bên trong trái tim chứa đựng điều gì.

Zelda Fitzgerald

Thiên nhiên là một bậc nghệ sĩ kỳ tài. Không cần cọ, vẫn vẽ nên được cuộc sống muôn màu; không cần dao, vẫn khắc họa được vẻ diệu kỳ của sự sống; không cần thang âm, vẫn viết nên những bài ca du dương tuyệt vời.

Khi sinh ra, mỗi người chúng ta cũng được trao ban khả năng sáng tạo. Cùng với quyền làm chủ bản thân, chúng ta có thể vẽ nên cuộc sống theo ý của mình. Cuộc sống của bạn tốt đẹp, vui vẻ hay chán chường, khổ sở hoàn toàn tùy thuộc ở bản thân bạn. Tình yêu của bạn thơ mộng, đẹp như mơ hay bế tắc, thất bại cũng tùy thuộc ở bản thân bạn. Hãy là một người nghệ sĩ, cùng với sức sáng tạo của bạn để vẽ nên bức tranh cuộc sống và tình yêu tuyệt vời.

HÃY GỬI CON THUYỀN TÌNH YÊU ĐẾN NHỮNG CHÂN TRỜI MỚI

Nếu chúng ta muốn nhận thông điệp tình yêu thì hãy gởi nó đi.

Để giữ cho ngọn đèn luôn tỏa sáng, chúng ta phải thêm dầu vào.

Mẹ Teresa

Ngày còn thơ, tôi vẫn thường mơ mộng: "Một ngày nào đó, chàng hoàng tử trong mơ của tôi sẽ xuất hiện!". Đó không chỉ là mơ ước của riêng tôi, mà còn là của đại bộ phận chúng ta, từ trẻ thơ cho đến các cô thiếu nữ lãng mạn.

Không những thế, tôi đã từng nghe không ít các chàng trai trẻ phát biểu rằng: "Tôi mến cô ấy thật đấy, nhưng việc gì tôi phải mất công theo đuổi cơ chứ. Nếu yêu tôi, rồi cô ấy sẽ tự đến với tôi mà thôi!". Tại sao chúng ta lại có suy nghĩ thụ động như thế nhỉ? Hay tình yêu đối với chúng ta là không cần thiết, không quan trọng bằng những việc ta làm hằng ngày? Thay vì chờ đợi người ấy đến với mình, tại sao chúng ta không đưa tay ra trước? Bạn thử nghĩ xem, nếu cả hai người đều chờ đợi người kia đến với mình, thì có phải là các bạn đã làm mất đi cơ hội có được một tình yêu đẹp rồi hay không?

Một lần, khi tôi đang dạy trong một lớp tại trường đại học, bỗng một chú cún con từ đâu xuất hiện. Không hề tỏ ra sợ hãi, chú cún cứ vẫy đuôi và mon men lại gần các dãy bàn của sinh viên. Ánh mắt long lanh, vui tươi và vẻ thân thiện của chú đã khiến mọi người chú ý. Hầu như tất cả các sinh viên của tôi đều trở thành trẻ nhỏ. Nét căng thẳng trên khuôn mặt họ giãn ra, họ cúi người xuống, tíu tít gọi cún con lại bên mình. Bạn thấy đấy, cách để bạn đạt được cảm tình của người khác một cách nhanh nhất chính là

trước hết, bạn phải thể hiện thiện chí của mình. Hãy mở rộng lòng mình để đón nhận tình cảm của người khác. Bạn hãy yêu thương hay ít nhất hãy sẵn sàng đón nhận yêu thương. Rồi bạn sẽ thấy cuộc sống của mình trở nên ấm áp hơn rất nhiều.

TÌNH YÊU LÀ SỰ SỐNG

Tình yêu làm cho con người trở nên gần với Thượng đế hơn.

Khuyết danh

Chúng ta chỉ là những con người yếu đuối, không hoàn hảo đang từng bước tiến lên trong thế giới đầy thách thức và phức tạp này. Nhưng thật may mắn là chúng ta còn có tình yêu luôn sẵn sàng nâng bước.

Bạn có thể tưởng tượng ra một thế giới không có tình yêu? Thế giới đó

không còn là chốn trú thân của con người được nữa. Sự sống chỉ có thể nảy sinh khi có tình yêu mà thôi. Tình yêu có sức mạnh hàn gắn mọi nỗi đau, chữa lành những vết thương lòng và đưa thế giới này tiến tới một tương lai tươi sáng hơn.

Khi rộng mở lòng mình để yêu thương, chúng ta không còn chỉ sống cho riêng bản thân mình nữa. Chúng ta trở nên thực tế hơn trước những dự định của mình, ít đòi hỏi và biết sống vì mọi người xung quanh. Chúng ta sẽ không còn vì vô tình hay hữu ý mà gây ra những vết thương làm đau lòng người khác, và cũng không còn cố theo đuổi việc buộc tội lẫn nhau nữa. Chúng ta chấp nhận người khác như đúng con người của họ. Nói một cách đơn giản, chúng ta cho phép người khác được là chính mình và hành động theo những gì họ suy nghĩ và mong muốn.

ĐỪNG SỢ BỊ TỔN THƯƠNG

Hạnh phúc thực sự là khi ta sống hết mình vì một mục đích nhất định.

William Cooper

Có một số người, vì đã từng chịu đựng nỗi đau nào đó trong quá khứ, mà trở nên khép kín và vô cảm với cuộc đời này. Họ tin rằng khi co rúc trong vỏ ốc của riêng mình, không còn quan tâm đến tình yêu thì sẽ được an toàn.

Trong tư thế phòng thủ, những người ấy luôn e dè, giấu giếm cảm xúc vì sợ người khác có thể nhìn thấu tâm can mình, thấy được một tâm hồn yếu đuối, dễ bị tổn thương. Nếu cứ mãi như thế, họ không thể nào vượt qua chính mình để đưa các mối quan hệ tiến lên một tầm cảm xúc mới. Cảm giác cô đơn, trống trải sẽ càng dằn vặt tâm hồn họ. Đến một lúc nào đó, khi nhìn lại quanh mình, những người ấy sẽ nhận ra chẳng có lấy một người bên cạnh để yêu thương và thật lòng với họ nữa. Nhưng điều đó nào có phải bởi mọi người bỏ rơi họ, mà chính vì cánh cửa tâm hồn họ đã đóng kín.

Nỗi đau sẽ càng nhân lên gấp bội khi ta giữ mãi nó trong lòng. Ta vẫn thường nói rằng thời gian chính là phương thuốc chữa trị vết thương lòng một cách hữu hiệu, nhưng liệu phương thuốc ấy có thể giúp được gì khi ta cứ cố tình khơi gợi vết thương hàng ngày bằng việc dằn vặt, oán hận? Chúng ta chỉ có thể thoát khỏi nỗi đau bằng cách đi xuyên thẳng qua nó, học cách phớt lờ hay suy nghĩ về nó một cách đơn giản hơn. Những buồn đau, lỗi lầm đã thuộc về quá khứ, còn ta vẫn phải tiến bước trên cuộc đời này. Hãy mạnh dạn sống theo trái tim mình. Có thể bạn sẽ gặp tiếp những nỗi đau khác, có thể trái tim của bạn sẽ lại bị tổn thương một lần nữa, nhưng điều đó đâu có nghĩa là cuộc đời này đã đến lúc chấm dứt. Đau khổ, gục ngã và lại tiếp tục tiến bước - xét cho cùng đó là ý nghĩa của cuộc sống này.

THA THỨ CHO CHÍNH MÌNH

Khi yêu thương nhiều, thì cũng có nghĩa là biết tha thứ thật nhiều.

La Rochefaucould

Có một sự thật mà thoạt nghe tưởng chừng rất khó tin, đó là chúng ta thường dễ dàng tha thứ cho người khác hơn là tha thứ cho chính bản thân mình.

Những ký ức về lỗi lầm đã phạm phải trong quá khứ đôi khi không bao giờ có thể phai mờ trong tâm trí của chúng ta, khiến chúng ta phải sống trong dằn vặt, đau khổ đến suốt cả cuộc đời.

Không ai có thể sống mà không mắc sai lầm. Những lỗi lầm không phải quá cay đắng như chúng ta tưởng, mà thường là những bài học để giúp ta trưởng thành. Chúng ta cần phải có một cái nhìn thoáng hơn về bản thân mình. Chúng ta không phải là siêu nhân hay thần thánh nên không cần quá khe khắt và đòi hỏi mình phải thật hoàn hảo. Mặc cảm tội lỗi chỉ khiến cuộc sống chúng ta trở nên nặng nề, và vì vậy sẽ kéo ghì mọi niềm vui sống cũng như cơ hội thành công của chúng ta mà thôi.

Điều quan trọng sau mỗi thất bại là nhận ra lỗi lầm và rút kinh nghiệm chứ không phải cứ sống trong mặc cảm và tiếp tục trừng phạt bản thân mình. Chúng ta luôn cần đến sự tha thứ của những người khác, nhưng điều cần thiết hơn là chúng ta phải biết tha thứ cho chính mình, tự phóng thích bản thân khỏi xà lim ân hận mà ta đã tự giam mình vào. Chính tình yêu thương dành cho bản thân mình sẽ là động lực cho mọi cố gắng, sẽ là nguồn gốc cho những thành công của chúng ta.

LẠC QUAN TRONG TÌNH YÊU

Một người lạc quan có thể nhìn thấy những vì sao lấp lánh rực rỡ trên bầu trời đêm, còn kẻ bi quan chỉ thấy một đêm đen vô tận.

Frederick Langbridge

Hàng ngày, trên đất nước chúng ta và khắp thế giới có bao nhiêu cuộc ly hôn cả thấy? Trên truyền hình, báo chí, những mẩu chuyện về tan vỡ gia đình, ly hôn, không chung thủy,... đã trở thành những chủ đề hết sức quen thuộc.

Tôi đã từng nghe giới trẻ cảm thán rằng họ sợ hãi tình yêu, hay họ bước vào tình yêu với trạng thái phòng thủ, e sợ. Không ít người đã tuyên bố: tôi chỉ yêu bằng nửa con tim mà thôi, như thế khi bị phản bội hay tình yêu không thành, tôi sẽ không phải đau khổ. Thật sai lầm khi khởi đầu một tình yêu với tâm trạng lo sợ nó sẽ lụi tàn hay ra đi chóng vánh, bởi khi bạn đặt niềm tin, bạn mới có đủ sức làm cho nó đơm hoa kết trái.

Lạc quan luôn giúp ích cho chúng ta, không những trong tình yêu mà còn trong tất cả mọi mặt của cuộc sống. Hãy tự tin dấn thân vào tình yêu, bạn sẽ tận hưởng niềm vui và hạnh phúc một cách trọn vẹn. Đừng chờ đợi một tình yêu hoàn hảo bởi con người chúng ta vốn đã không hoàn hảo. Song, cũng đừng vì sự không hoàn hảo của bản thân mà sống khép kín, tự ti hay xa lánh tình yêu. Hãy luôn tự tin, thoải mái và hy vọng. Hãy để tình cảm phát triển tự nhiên. Chắc chắn một ngày nào đó, tình yêu sẽ đến...

TÌNH YÊU BIẾT RÕ ĐIỀU GÌ LÀ QUAN TRỌNG

Để trở thành người đẹp, bạn hãy tô điểm tâm hồn.

Ngạn ngữ Anh

Nhiều người, cả nam cũng như nữ, e sợ rằng khi sức khỏe suy tàn, tiền tài xuống dốc hay nhan sắc tàn phai, tình yêu cũng sẽ vì thế mà rời bỏ họ. Có những suy nghĩ như vậy, tức là họ hoàn toàn không hiểu gì về tình yêu cả.

Thực ra, nhan sắc, tinh thần và sức sống chỉ giảm sút khi con người sống mà không có tình yêu.

Tình yêu khiến người ta trở nên bao dung để dễ dàng chấp nhận tất cả những điểm mạnh cũng như điểm yếu của người mình yêu. Tình yêu khiến chúng ta thấy đôi mắt một mí của người ấy trở nên đáng yêu lạ, thấy thân hình mập mạp tròn trĩnh sao cũng trở nên thật quyến rũ. Cũng có hề gì khi trên khuôn mặt người bạn đời của ta có nhiều nếp nhăn, mái tóc điểm bạc hay đôi mắt không còn tinh anh.

Một tình yêu thật sự khiến nếp thời gian trở nên quý giá, khiến một đôi tay chai sần trở thành minh chứng cho cả một đời cố gắng làm việc, lao động vì nhau. Đừng để vẻ bề ngoài trở thành tiêu chuẩn hàng đầu để bạn lựa chọn người yêu cũng như là phương cách duy nhất để bạn giữ lấy người ấy bên mình. Có một thứ đáng giá hơn, cao trọng hơn mà thời gian và tuổi tác không thể chạm đến được - đó là vẻ đẹp tâm hồn. Đó mới chính là điều mà tình yêu thật sự cần!

SỰ NHÀM CHÁN - KẺ THÙ CỦA TÌNH YÊU

Điều kỳ diệu thường đến vào những lúc chúng ta ít ngờ đến nhất.

Katherine Ann Porter

TTO - Với những người vừa bước vào tình yêu, cuộc sống đối với họ trở nên thật tuyệt vời. Tình yêu - với hương vị ngọt ngào, êm ái của nó - có thể ru ngủ chúng ta trong men say, làm ta mê đắm đến mức có thể quên hết thảy mọi chuyện trên đời.

Mối quan hệ bạn bè, tình cảm gia đình, định hướng sự nghiệp trong tương lai,... tất cả đều trở nên tầm thường và không còn quan trọng nếu đem so sánh với tình yêu. Ta có thể vứt bỏ tất cả, phớt lờ tất cả để được chìm đắm trong mối tình đầy mật ngọt mình đang có. Nhưng dường như đã trở thành một quy luật - điều gì cứ lặp đi lặp lại sẽ trở thành nhàm chán. Những điều trước đây làm ta ngây ngất hạnh phúc - được ở bên cạnh người yêu mọi lúc, mọi nơi; yêu chiều, nhượng bộ người ấy trong mọi vấn đề - đến một ngày nào đó bỗng trở thành lối mòn quen thuộc khiến ta cảm thấy như bị cầm tù, rồi chán chường đến mức muốn thoát ra bằng mọi cách. Trong lòng ta lúc đó bỗng âm ỉ một day dứt, khát khao một cái gì đấy khó xác định. Ta muốn được tự do, được thay đổi, được có một khoảng trời riêng - dẫu là nhỏ bé chỉ của bản thân mình.

Tình yêu là vĩnh cửu, nhưng để thoát khỏi cảm giác nhàm chán, cầm tù, bạn cần một chút bứt phá và sáng tạo: một bữa tối thú vị ở một nhà hàng lạ, một món quà bất ngờ cho nhau, một biểu hiện mới lạ để bày tỏ cảm xúc... Tình yêu sẽ càng thi vị và tuyệt diệu hơn nhiều khi có sự sáng tạo và đầu tư.

ĐỪNG BỎ LỠ CƠ HỘI

Nếu bỏ lỡ cơ hội chinh phục người mình yêu, bạn đã bỏ lỡ hạnh phúc lớn nhất của đời mình và đánh mất cơ hội có được một trong những kinh nghiệm quý giá nhất của cuộc sống.

Pali Text

Với nhiều người trong chúng ta, việc bày tỏ tình cảm với người mình yêu thương cũng lần lữa, hẹn đến ngày hôm sau như việc dự định mua một quyển sách, gọi một cú điện thoại, viết một lá thư vậy.

Chúng ta cũng mong muốn thực hiện, cũng đã lên kế hoạch rồi đấy, nhưng hết lần này đến lần khác, ta luôn biện hộ bằng một lý do nào đó để không thực hiện được: hoặc chưa đúng thời điểm, tâm trạng không tốt, hoặc có nhiều việc khác quan trọng hơn v.v. Thế là mỗi ngày qua, chúng ta đã bỏ lỡ nhiều cơ hội chính vì sự tính toán, thận trọng cũng như không quyết đoán của bản thân mình. Bạn hãy thử nghĩ xem, nếu bạn cứ thoải mái và mạnh dạn bày tỏ tình cảm, có phải đó sẽ là gia vị để tình yêu của bạn thêm đậm đà?

Trong cuộc sống, có rất nhiều điều ta không nên trì hoãn. Bạn còn chờ gì mà không ôm lấy đứa bé đang chạy đến bên bạn? Người bạn của bạn đang đau khổ, thì hãy đừng ngại ngần gác công việc sang một bên để đến bên cạnh ủi an. Tình yêu cũng cần được bạn đối xử như vậy. Dù có cố che giấu, bạn cũng không thể giấu lòng rằng chính bạn cũng luôn mong muốn được người mình yêu bày tỏ tình cảm. Hãy bày tỏ tấm chân tình của mình ngay thay vì chờ đợi thời gian, địa điểm hay hoàn cảnh thuận lợi. Tình yêu cũng sẽ vì thế mà đẹp hơn nhiều, bạn ạ!

ĐIỀU KIỆN CẦN CỦA MỘT TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

Lạt mềm thì buộc chặt.

Tục ngữ Việt Nam

Chúng ta vẫn thường nghe về tình yêu vô điều kiện. Thật vậy, tình yêu đích thực không đến nhờ vào bất cứ lý do nào, cũng không tồn tại vì một cái cớ nào đó. Nhưng để giữ được tình yêu cần phải có điều kiện, đó là hãy dành chỗ cho cá nhân mỗi người có được một khoảng riêng giữa cái chung mà tình yêu đã kết hợp.

Đừng bao giờ cố gắng sở hữu người ấy hay bắt họ thay đổi theo ý của mình. Thật sai lầm nếu bạn cho rằng để duy trì tình yêu, hai người phải hòa tan vào nhau. Tôi đã từng nghe một câu nói ví von rất ấn tượng về tình yêu: tình yêu cũng giống như một cánh bướm, khi ta cố tìm bắt nó, thì nó sẽ càng bay xa khỏi tầm tay, chỉ khi ta nhẹ nhàng ngồi xuống, nó sẽ đến bên và đậu trên vai ta.

Cách tốt nhất để giữ được tình yêu là thả lỏng và để cho nó có được một không gian sống vừa đủ để không cảm thấy mất tự do hay bị giam cầm. Ta sẽ không bao giờ giữ được điều gì không thuộc về mình, dù có bằng phương cách nào đi chăng nữa. Còn một khi tình yêu người ấy dành cho bạn là thực sự, bạn không cần phải lo sợ và tìm mọi cách giữ chân. Hãy tôn trọng và khuyến khích nhu cầu phát triển bản thân của người bạn yêu. Khi cùng nhau phát triển, tình yêu của bạn sẽ càng bền vững.

TÌNH YÊU LÀ ĐÍCH ĐẾN CỦA CUỘC ĐỜI

Khi bạn yêu và được yêu, bạn đang là người giàu có nhất trên đời này.

Khuyết danh

Dường như tất cả mọi người đều biết rằng mục đích của cuộc sống chúng ta là yêu và được yêu, nhưng mấy khi ý niệm đó trở thành một mục tiêu xuyên suốt cả cuộc đời ta. Tiền bạc, quyền lực, danh vọng dường như có một ma lực mãnh liệt khiến chúng ta cứ thế mà lao vào, mục đích tình yêu vì thế mà bị quên

Trong cuộc sống này, đâu hiếm trường hợp vì theo đuổi sự nghiệp, danh vọng mà con người hoàn toàn hờ hững với tình yêu. Lòng họ khép chặt với tất cả những biểu hiện của tình cảm mà họ cho là ủy mị. Với họ, tình yêu trở thành thứ yếu, có hay không cũng không thành vấn đề. Nhưng tôi có thể khẳng định rằng không một ai trên đời này có thể hạnh phúc với cuộc sống không có tình cảm. Ở đâu đó trong tâm hồn chúng ta - dù là một tâm hồn chai cứng, khô cằn chỉ toàn những toan tính, những con số lạnh lùng - cũng có một khoảng trống luôn khát khao được tình yêu lấp đầy. Tiền bạc, giàu sang, danh vọng nào có còn ý nghĩa gì

Tình yêu gắn liền với cảm giác an toàn, bình an và mãn nguyện. Hãy coi trọng và xem nó như mục đích của cuộc đời.

DÒNG CHẢY TỰ NHIÊN CỦA TÌNH YÊU

Điều tôi quan tâm là tương lai.

Bởi đó là phần còn lại của cuộc đời mà tôi sẽ tận hưởng.

Charles F. Kettering

Vào giờ phút chứng kiến mẹ đang đứng trước ranh giới mong manh giữa sự sống và cái chết trên giường bệnh, tôi đã khóc nức nở không sao kìm lại được. Nỗi đau đớn lúc đó đối với tôi thật không sao sánh bằng.

Lấy hết sức còn lại, mẹ thì thầm yếu ớt: "Con đừng cố níu kéo nữa!". Lời nói đó của mẹ đánh động vào tâm hồn tôi như một làn sóng diệu kỳ. Tôi biết rằng sinh - lão - bệnh - tử vốn là quy luật tự nhiên của cuộc sống này, và rằng tôi không thể nào thay đổi được điều đó. Cách tốt nhất mà tôi có thể làm để đối phó với nỗi mất mát to lớn ấy là chấp nhận sự thật như một phần tất yếu của cuộc sống.

Từ khi thay đổi được tư tưởng của mình, cuộc sống của tôi trở nên dễ dàng hơn nhiều. Mới đây, tôi rời khỏi căn nhà đã gắn liền với tôi từ thuở ấu thơ để dọn đến một nơi ở mới. Ký ức về những niềm vui và nỗi buồn, tuổi thanh xuân và biết bao mơ ước bên bạn bè, người thân vẫn còn chứa đầy trong tủ và các ngăn kéo, lẩn quất trong từng ngóc ngách, hành lang của căn nhà cũ. Tôi đã từng nghĩ rằng mình không bao giờ có thể rời bỏ ngôi nhà đầy kỷ niệm này và chấp nhận trao nó vào tay những người xa lạ. Thế nhưng, khi nhớ lại câu nói của mẹ, tôi có thể nhẹ nhàng đóng cửa và bước đi. Ký ức không phải nằm trong những kỷ vật nào đó, mà ẩn sâu trong trái tim và tôi có thể lấy ra bất cứ lúc nào.

Bản tính của con người là luôn nuối tiếc những gì đã qua, nhưng

bằng cách ấy, chúng ta đã hủy hoại dòng chảy tự nhiên của cuộc sống. Trong tình yêu cũng vậy. Hãy sống hết mình vì tình yêu. Hãy tiến về phía trước, khám phá những điều mới mẻ nhưng vẫn giữ nguyên vẹn những ký ức ấm áp trong tim.

CUỘC HÀNH TRÌNH TÌM KIẾM TÌNH YÊU

Nếu bạn được yêu, hãy đáp lại bằng một tình yêu hết lòng.

Benjamin Franklin

Đã thành một quy luật tự nhiên, từ khi ra đời cho đến lúc rời khỏi thế gian, con người vẫn dấn thân vào cuộc hành trình kiếm tìm tình yêu, dẫu chỉ là trong vô thức. Chưa có một cuộc kiếm tìm, theo đuổi nào mà chúng ta thực hiện một cách mãnh liệt và kiên trì đến thế.

Tình yêu đó có thể là khát khao vòng tay cha mẹ của một đứa trẻ, là mong muốn có được một người bạn thân thiết của cô nữ sinh trung học hay sự kiên trì chinh phục của một chàng trai đối với cô gái mình cảm mến. Những cuộc kiếm tìm này không bao giờ kết thúc, và còn tiếp tục mãi cho đến hết cả cuộc đời ta.

Tình yêu sẽ đến với những người biết chờ đợi, nhưng có lẽ tốt hơn là chờ đợi nó một cách chủ động. Hãy cứ mở lòng mình và để tình yêu đến với bạn.

ĐỪNG BAO GIỜ MỆT MỎI KHI NÓI "ANH YÊU EM!"

Tình yêu là điều khiến ta khao khát hơn bất cứ điều gì trên cuộc đời này.

Mẹ Teresa

"Anh yêu em!"- Câu nói với vỏn vẹn ba từ đơn giản này có một

sức mạnh diệu kỳ. Franois Villon, một nhà thơ người Pháp đã viết: "Anh yêu em! Những từ này tưởng chừng như dễ nói, nhưng trái tim tội nghiệp của anh không thể nào thốt lên lời, bởi ý nghĩa của nó trọn vẹn và du dương như tiếng chuông ngân dài của số mệnh".

Chắc chắn chúng ta không bao giờ chán khi được nghe người khác thổ lộ tình yêu. Dẫu lời nói ấy có quen thuộc đến thế nào đi chăng nữa, ta vẫn cảm nhận được niềm hân hoan vui sướng trào dâng khi được nghe chúng thì thầm bên tai. Vậy cũng đừng mệt mỏi khi thể hiện tình yêu của mình. Có một điểm khá lạ lùng, đó là chúng ta dường như dễ dàng bày tỏ cảm xúc của mình đối với vật vô tri, vô giác hơn là với những con người bằng xương bằng thịt sống quanh mình. Ta yêu ngôi nhà của mình, quý chiếc xe hơi, thích chiếc áo mới, ... Nhưng khi nói những lời yêu thương với người nào đó - dẫu là người yêu thương nhất của mình, ta lại thấy khó khăn, vụng về xiết bao.

Tôi còn nhớ đã có lần tôi giao cho sinh viên bài tập về nhà: hãy nhìn thẳng vào mắt cha mình và nói: "Con yêu cha lắm!". Kết quả thu được gần giống nhau. Những người cha đều tỏ ra ngạc nhiên, sửng sốt và lắp bắp: "Cha vui lắm! Cha cũng yêu con rất nhiều!". Lời nói ấy đôi khi làm biến chuyển cả những mối quan hệ đã nguội lạnh hằng bao nhiêu năm, cất đi gánh nặng đã đè trĩu trong

tim và hàn gắn sự tổn thương vì một hiểu lầm nào đó.

Thông điệp yêu thương diệu kỳ ấy không phải là điều không thể diễn tả bằng lời. Nó cần được nói bất cứ khi nào, bất cứ ở đâu tình yêu hiện diện.

NGHỆ THUẬT CỦA CON TIM

Bạn có thể mất 20 năm để học hỏi được một kinh nghiệm, hoặc chỉ cần một năm để có kinh nghiệm của cả 20 năm.

Gwen Jackson

Trên các giá sách ở nhà sách hay trong thư viện luôn đầy ắp các loại sách bàn về cách chiến thắng trong tình yêu, cứ như thể tình yêu là một trò chơi và người tham gia có thể chiếc thắng bằng một vài mưu mẹo nào đó.

Vấn đề là mặc dù có nhiều người quan niệm rằng tình yêu là một trò chơi, nhưng họ lại không muốn tuân theo những quy tắc của trò chơi ấy, thậm chí có người còn không biết đến sự tồn tại của các quy tắc đó.

Chúng ta rất dễ dàng ngã lòng. Đôi khi chỉ cần một nụ cười, một ánh mắt, một tài lẻ của một ai đó cũng đủ khiến trái tim ta xao xuyến. Nhưng thật sự thì những cảm xúc đó không phải là tình yêu. Nhiều người vẫn thường lầm lẫn lòng cảm mến, chút khâm phục như thế là tình yêu, thế là họ lao vào "tình yêu" đó của mình, rất thường xuyên, hết lần này đến lần khác. Họ không hề biết đến quy tắc đầu tiên: cái tương tự như tình yêu thì rất nhiều, nhưng tình yêu thực sự thì chỉ có một.

Có được tình yêu có thể không quá khó, nhưng để giữ được nó lại là một công việc đòi hỏi ở chúng ta rất nhiều nỗ lực và lòng chân thành không mệt mỏi. Sẽ không quá khập khiễng khi ta gọi quá trình yêu thương đích thực là cả một nghệ thuật. Khi hai con người với những tính cách, sở thích, nền tảng giáo dục,... khác nhau, việc kết hợp họ thành một không phải là điều dễ dàng. Làm sao để có thể phát triển cái riêng tư, cá nhân trong cái chung rộng lớn; làm sao giao hòa được khoảng không gian tinh thần của nhau, đó thật sự là nghệ thuật của những người yêu nhau bằng cả con tim chân thành.

TÌNH YÊU VÀ SỰ HOÀN HẢO

Nếu không thể tha thứ cho bản thân vì một lỗi lầm nào đấy, làm sao bạn có thể tha thứ cho người khác?

Dolores Huerta

Đòi hỏi sự hoàn hảo ở con người chỉ là một ảo tưởng. Trên đời này, không ai là hoàn hảo, cũng không có bất cứ vật gì hoàn hảo.

Trong nghệ thuật, đôi khi một khiếm khuyết hay thiếu sót lại càng làm kiệt tác hấp dẫn hơn và có được nét chân thực như chính cuộc sống.

Cố gắng phấn đấu hết sức mình - đó mới là những gì cuộc sống này đòi hỏi ở chúng ta chứ không phải là sự trơn tru, không chút bóng dáng của sai lầm hay thất bại. Sai lầm lớn nhất của con người chúng ta là niềm tin mù quáng rằng chỉ khi nào ở trên đỉnh cao danh vọng, ta mới được yêu thương và hạnh phúc trọn vẹn. Niềm tin ấy tạo nên ở chúng ta tính hiếu thắng, cao ngạo. Những nét tính cách ấy chẳng mang lại cho ta điều gì ngoài sự dằn vặt bởi những gì mình chưa đạt được trong đời.

Với một số người, tính tự cao và sĩ diện lớn đến mức họ lao vào tạo cho mình một vẻ bề ngoài bóng bẩy hết mức có thể, dẫu đôi lúc chỉ là làm sao cho bãi cỏ trước nhà mình trở nên đẹp nhất khu phố, để ai nhìn vào cũng phải ngưỡng mộ. Cũng không ít người quyết tâm cưới cho bằng được người bạn đời giàu có hay xinh đẹp mà không cần phải có tình yêu, chỉ bởi họ muốn tô điểm cho cuộc sống của mình càng thêm "hoàn hảo". Với họ, sai lầm hay thất bại là điều không thể nào chấp nhận được.

Tất cả mọi người chúng ta đều rất cần có một khoảng lặng trong cuộc sống này, để suy ngẫm và nhìn lại con đường mình đang đi. Có phải cuộc sống đang cuốn chúng ta trôi quá nhanh? Có phải ta cũng đang lao vào cuộc tranh đua quyết liệt, cố gắng bằng mọi

cách, thậm chí bất chấp tất cả để đạt được ngôi vị cao nhất? Chúng ta không cần phải quá quyết liệt và cực đoan như vậy. Hãy chấp nhận rằng chúng ta chỉ là những con người không hoàn hảo, không tránh khỏi có lúc mắc sai lầm. Điều quan trọng là ta phải luôn biết đứng dậy mỗi khi vấp ngã và luôn cố gắng hết sức mình. Đó mới là cách nhìn đời tích cực giúp ta sống thoải mái và thoát khỏi ưu tư.

ĐỂ TÌNH YÊU SỐNG MÃI

Nếu ta vấp ngã, điều đó cũng không sao.

Quan trọng là biết cách đứng dậy.

Vincent Lombardi

Có lẽ câu hỏi mà những người đang yêu thường đặt ra nhất là: "Làm thế nào để giữ tình yêu mãi trường tồn?". Thực tế cho thấy câu trả lời chỉ bao gồm trong bốn chữ đơn giản: Nỗ lực bền bỉ.

Tình yêu cũng giống như một đứa trẻ được yêu chiều, luôn đòi hỏi chúng ta phải để mắt, chăm sóc và quan tâm đến nó mỗi ngày.

Tôi đã từng chứng kiến nhiều gia đình tan vỡ chỉ bởi tính cố chấp, hiếu thắng của những người trong cuộc. Không thể phủ nhận rằng họ có yêu nhau, bởi chỉ có tình yêu mới khiến họ có thể cùng vượt qua biết bao giông bão cuộc đời. Nhưng rồi, khi trời yên bể lặng, một câu nói lúc nóng giận, một hành động cố chấp nông nổi để thỏa mãn cái tôi của mình lại khiến tòa lâu đài tình yêu của họ sụp đổ tan tành. Không ai chịu nhường một bước, không ai chịu nhìn nhận sai lầm của mình, và rồi họ chia tay nhau một cách đau lòng như thế.

Tình yêu thực sự đòi hỏi sự nỗ lực bền bỉ của cả hai người. Nó bắt chúng ta phải biết dẹp đi cái tôi dễ tự ái, dễ nóng giận của mình, phải luôn cố gắng không ngừng để nuôi dưỡng mối quan hệ yêu thương đó. Trong cuộc sống, tất nhiên có những lúc sợi dây kết nối gia đình trở nên mong manh, tưởng chừng có thể tan biến như sương khói trong tay. Đó chính là lúc chúng ta phải thể hiện bản lĩnh của mình. Điều cần thiết nhất luôn là: phải thật vững tâm. Nếu bạn buông xuôi trong tuyệt vọng, điều đó chỉ chứng tỏ tình yêu trong bạn không đủ mạnh. Hãy kiên trì và nhẫn nại, rồi con thuyền tình yêu của bạn sẽ vượt qua những chòng chành của sóng gió cuộc đời và cập bến hạnh phúc một cách an toàn.

BÍ MẬT CỦA CUỘC SỐNG

Trí tuệ giống như những cái dù: Chúng chỉ thực hiện chức năng khi được bung ra.

Khuyết danh

Có nhiều người luôn bị ám ảnh bởi việc phải khám phá cho bằng được bí mật của cuộc sống. Thật đáng tiếc là cho dù họ có tìm ra được một lời giải nào đó mà họ cho là có lý, họ cũng không còn thời gian để tận hưởng niềm hạnh phúc của cuộc đời.

Trong một câu chuyện cổ tôi đã có dịp được đọc, có một người đàn ông cố công trèo lên tận đỉnh Himalaya để tìm nhà thông thái và hỏi về bí mật của cuộc sống. Sau chuyến hành trình dài đầy vất vả đến mức quần áo tả tơi, thân thể rã rời, cuối cùng ông cũng gặp được nhà thông thái ở trong một hang đá trên núi. Gần như không còn đứng thẳng lên được nữa vì chiếc lưng đau nhức do những ngày miệt mài leo núi, người đàn ông thều thào trong hơi thở nặng nhọc:

- Xin ngài hãy nói cho tôi biết bí mật của cuộc sống này là gì?

- Bí mật của cuộc sống ư? Đơn giản lắm! Đó là một giỏ đựng đầy quả anh đào chín mọng. - Nhà thông thái bình thản trả lời.

Người đàn ông giật mình vì quá ngạc nhiên:

- Một giỏ anh đào ư?

Nhà thông thái trầm ngâm giây lát rồi trả lời:

- Nó chỉ đơn giản thế thôi. Anh hãy tận hưởng nó, thay vì cứ mãi đi tìm câu trả lời.

Vậy đấy! Cuộc sống là những gì đang xảy ra trong khi chúng ta phí phạm thời gian quý báu để nghiền ngẫm nó là cái gì.

HÃY ĐÓN NHẬN TÌNH YÊU

Sóng không thể tồn tại một mình. Nó cần phải có sự giúp sức của gió biển và sự đóng góp, tương trợ của những đợt sóng khác trong biển cả.

Vì thế chúng ta không thể một mình đi qua cuộc đời mà phải cùng nhau chia sẻ với những người xung quanh.

Albert Schweitzer

Trên đời này, mọi thứ đều có liên hệ mật thiết với nhau. Không có bất kỳ điều gì xảy đến lại không vì một nguyên nhân hay lý do nào đó. Dù ít hay nhiều, chúng ta vẫn luôn chịu sự tác động của cuộc sống và môi trường xung quanh.

Mối quan hệ của con người cũng vậy. Chúng ta phải chấp nhận một thực tế rằng không ai có thể hoàn toàn tách biệt được với cộng đồng quanh mình. Không bức tường nào đủ cao, cũng không đại dương nào đủ rộng để ngăn cách chúng ta với mọi người.

Hơn hết thảy, tình yêu nối kết chúng ta với tất cả mọi thứ. Chỉ có tình yêu, với sức mạnh kỳ diệu của mình, mới là giải pháp hiệu quả nhất cho mọi bế tắc trong cuộc sống. Tình yêu soi sáng những góc khuất cô đơn, hàn gắn các vết thương, làm dịu những nỗi đau, hợp nhất sự chia lìa, làm sống lại những niềm hy vọng... Tất cả những gì chúng ta cần làm, đó là mở rộng lòng mình để đón nhận thứ tình cảm thần diệu ấy.

SỰ THẲNG THẮN VÀ NHÃ NHẶN

Hãy luôn nhớ rằng trong tình yêu không có chỗ cho sự mập mờ, thiếu dứt khoát.

Khuyết danh

Trong tình yêu, chúng ta nên nói thẳng mọi suy nghĩ của mình mà không phải e dè hay nể sợ. Tình yêu rất cần đến sự trung thực và rõ ràng - có thể chúng ta đều biết điều đó, nhưng không phải ai cũng có can đảm nói hết lòng mình.

Tất nhiên chúng ta không thể nào có được một tình yêu hoàn toàn mỹ mãn theo ý mình được. Cả trong những cuộc hôn nhân hạnh phúc nhất cũng có lúc cơm không lành, canh không ngọt. Nhưng nếu cả hai người cùng tích cực tìm kiếm những biện pháp ngăn ngừa ngay từ đầu, những mối nguy hại cho hạnh phúc của họ có thể sẽ được loại trừ. Một trong những biện pháp đó là luôn thẳng thắn.

Chúng ta không thể tập cho mình thói quen thẳng thắn ngay lập tức. Có một nguyên tắc mà chúng ta nên nhớ, đó là tính quyết đoán phải song hành với sự nhã nhặn, thái độ thân mật và sự tinh tế. Khi những bất ngờ, khó chịu ban đầu do sự thẳng thắn gây ra qua đi rồi, bạn sẽ nhận được một kết quả thật đáng ngạc nhiên. Khi đó, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn nhiều, và tình yêu của bạn sẽ đâm hoa kết trái.

ƯU TIÊN TRONG TÌNH YÊU

Yêu có nghĩa là biết đặt hạnh phúc của mình vào hạnh phúc của người mình yêu.

Gottfried Wilhelm Van Lubreitz

Có một cách đánh giá khá chính xác tình cảm chúng ta dành cho người mình yêu nhiều đến mức nào, đó là việc ta đặt mục tiêu "Làm cho người ấy hạnh phúc" đứng ở vị trí nào trong bảng thứ tự những điều ưu tiên của mình.

Tất cả chúng ta, dù có ý thức được điều đó hay không, đều có thứ tự ưu tiên của riêng mình. Chúng ta có thể biết được thứ tự này thông qua sự lựa chọn của mình cũng như qua việc phân chia thời gian trong ngày. Có thể lấy ví dụ rõ ràng hơn, như vào ngày nghỉ, bạn thích dành thời gian làm gì nhất: ngủ cho thật đẫy giấc, nấu một bữa ăn ngon mời bạn bè hay dành trọn cả ngày để đi chơi xa?

Để tự đánh giá tình yêu của mình, hãy tự hỏi bản thân mình rằng: Bạn có thực sự đặt những nhu cầu, mong muốn của người mình yêu lên trên nhu cầu, mong muốn của bản thân bạn? Khi người ấy muốn có một bữa tối lãng mạn nhân ngày kỷ niệm tình yêu của hai người, liệu bạn có thể bỏ qua một trận bóng đá mình yêu thích? Bạn có thể vì người ấy mà dung hòa những điều mình không thích: xem bộ phim tình cảm lãng mạn, chịu khó vào bếp để cùng nấu một bữa ăn? Quan trọng hơn nữa, đó là bạn có thường để người ấy phải chờ đợi mình vì cho rằng thời gian của mình quan trọng và quý báu hơn?

Tất cả những điều này không có nghĩa là bạn phải hoàn toàn quên bản thân mình vì người mình yêu. Nó chỉ đưa ra một lời đề nghị rằng bạn nên nhìn nhận lại cách suy nghĩ của mình, sống vì người ấy hơn một chút thay vì chỉ biết quan tâm đến bản thân mình.

NÉT RIÊNG BIỆT

Tôi chỉ là một người bình thường, nhưng tôi là duy nhất.

Tôi không thể làm tất cả mọi việc, nhưng tôi vẫn có thể làm một việc gì đó, dẫu là nhỏ bé.

Và tôi sẽ không bao giờ từ chối thực hiện những việc mà tôi có thể làm.

Helen Keller

Bạn chính là một cá thể duy nhất trên đời này. Không ai có thể trở nên giống như bạn, cho dù họ có cố gắng bắt chước đến thế nào đi chăng nữa.

Tạo hóa rất tài tình, trong cả ngàn, cả triệu bông hoa ngoài đồng kia, thoạt nhìn trông giống nhau đến nỗi không thể phân biệt được là thế, ấy vậy mà không bao giờ có hai bông hoa là bản sao của nhau.

Mỗi bông mang một vẻ khác nhau, và chính sự khác biệt đó đã tạo nên sức hấp dẫn riêng của nó. Con người chúng ta cũng vậy. Đừng bao giờ lấy làm buồn phiền khi bạn không thể giống được người khác ở điểm này hay điểm kia. Hãy tôn trọng những nét khác biệt của mình, bởi chính chúng mới làm cho bạn trở nên đặc biệt.

Điều này không có nghĩa là bạn chỉ cần giậm chân tại chỗ, không cần cố gắng để trở nên tốt hơn, mà chỉ đơn giản là bạn không cần phải so sánh mình với bất cứ người nào khác để rồi căm ghét bản thân mình. Đừng phí thời gian so sánh, mơ mộng viển vông về cuộc sống của người khác, mà hãy tiến bước về phía trước. Bạn có suy nghĩ của riêng mình, có con đường đi riêng, và rồi một tương lai tươi sáng, tốt đẹp sẽ là của riêng bạn mà thôi.

TÌNH YÊU LÀ TẤM GƯƠNG PHẢN CHIẾU CON NGƯỜI

Bạn có thể dễ dàng kết bạn với nhiều người chỉ trong vòng hai tháng bằng cách quan tâm đến họ hơn là mất cả hai năm cố thu hút sự chú ý của họ.

Dale Carnegie

Chúng ta có xu hướng yêu mến những ai luôn nói những điều tốt đẹp về chính bản thân chúng ta. Những lời đồng tình, tâng bốc, rồi khen ngợi, tán dương của họ sao mà êm ái, dễ nghe, đến mức ta có thể tin ngay mà không cần suy xét chúng có phải là sự thật hay không.

Chúng ta hồn nhiên tận hưởng sự ngọt ngào của những lời đường mật ấy mà không biết được chính chúng nuôi lớn dần trong chúng ta cái tôi tự cao, ích kỷ. Dần dần, chúng ta không thể chịu được những quan điểm trái ngược với mình. Sự thật trở thành chén thuốc đắng mà chúng ta luôn tìm cách né tránh phải đưa lên môi. Nếu một người nào đó bất đồng ý kiến với mình, chúng ta liền gán ngay cho họ tội danh "bảo thủ, cứng đầu" rồi đâm ra oán trách, giận hờn.

Tình yêu cũng có nguy cơ biến ta thành những kẻ có suy nghĩ phiến diện, ích kỷ như vậy. Khi yêu, ta thấy người yêu của mình luôn là người hoàn hảo nhất. Ta suy đoán, tưởng tượng ra tất cả những phẩm chất tốt đẹp của người ấy hơn là cố công tìm hiểu. Và còn hơn thế nữa, để sắm trọn vai người tình tuyệt vời như vậy, chính bản thân mỗi người chúng ta cũng cố gắng che giấu khuyết điểm, chỉ trưng bày ra một bộ mặt đầy lịch lãm, tốt đẹp nhưng cũng thật giả tạo.

Tiếc thay, nếu cứ mãi ru mình trong sự hài lòng ảo tưởng này, chúng ta rồi sẽ phải đối diện với cảnh bẽ bàng, vỡ mộng khi cuộc

sống chung dần hé lộ những điểm "không hoàn hảo" của nhau. Chúng ta cần biết rằng sự tỉnh táo nhìn nhận sự thật luôn giúp ta sống thực tế hơn, thoải mái hơn. Đó cũng chính là môi trường lành mạnh để nuôi sống tình yêu.

SỰ BÌNH ĐẲNG TRONG TÌNH YÊU

Chúng ta đặt tiêu chuẩn của cuộc sống căn cứ vào sự hài lòng của chính mình, chứ không phải do mức sống của từng người; căn cứ vào những gì ta đạt được, chứ không do sự giàu có; căn cứ vào lòng tốt bên trong của mỗi người, chứ không phải nhờ vẻ cao thượng bên ngoài.

William Arthur Ward

Khi sinh ra, có thể chúng ta không ngang bằng nhau về của cải, quyền lực, trí tuệ, địa vị... Nhưng trong tình yêu, tất cả chúng ta đều bình đẳng.

Nhiều người vẫn hay nghĩ rằng tình yêu đối với những người nổi tiếng, giàu có, quyền lực thì dễ dàng và tốt đẹp hơn rất nhiều, bởi họ có đủ thời gian và điều kiện vật chất để tìm kiếm và nuôi sống tình yêu. Còn những người bình thường thì ngược lại, họ phải bận tâm với nhiều mối lo âu và những việc phải làm trong cuộc sống hơn là miệt mài và hết lòng với tình yêu.

Trên thực tế, mọi người chúng ta, dù ít hay nhiều, cũng đều ý thức được rằng tiền bạc, danh vọng, quyền lực, địa vị hay trí tuệ... không phải là những yếu tố quyết định sự thành công trong tình yêu.

Tiền bạc có thể mua được tình dục, hay thậm chí sự thích thú, ngưỡng mộ của một ai đó, nhưng không mua được tình yêu. Của cải hấp dẫn con người nhưng không hấp dẫn tình yêu. Quyền lực có thể đe dọa nhưng không thể chinh phục tình yêu. Và đôi khi, trí tuệ cũng không có giá trị gì với tình yêu bởi những kẻ thông minh nhất cũng có thể tỏ ra mù quáng khi yêu.

Dẫu bạn là người nghèo khó với mối lo âu thường trực về miếng cơm, manh áo; dẫu có khiếm khuyết nào đó vẫn làm cho bạn mất

tự tin; hay dẫu bạn chỉ có trong tay một công việc bình thường với đồng lương vừa đủ, thì hãy đừng vì thế mà nghĩ rằng tình yêu sẽ luôn quay lưng lại với mình. Hãy tự tin và lạc quan để đón nhận tình yêu và trở thành người giàu có nhất trên đời này với một trái tim ngập tràn hạnh phúc.

GIÁ TRỊ THỰC CỦA TÌNH YÊU

Những gì mau chóng hấp dẫn chúng ta cũng sẽ mau chóng làm ta cạn kiệt cảm xúc vì chán nản.

Pierre Teilhard De Chardin

Cách đây vài năm, tôi có quen một cô gái khá xinh xắn và hiện đại. Người yêu của cô khi đó là một chàng trai khôi ngô, thông minh, lại tận tâm và chung thủy. Nhưng sau một khoảng thời gian quen biết, cô ấy lại cảm thấy chán chường.

Cô muốn có được một người yêu "hoàn hảo" hơn nữa, nên chẳng hối tiếc gì khi chấm dứt chuyện tình của mình một cách đột ngột để chạy theo một người mà cô cho là xứng đáng hơn. Tuy vậy, chỉ một thời gian ngắn sau đó, người ta lại thấy cô tay trong tay với một người đàn ông khác nữa. Có vẻ như cô chỉ cảm thấy hạnh phúc khi được sánh vai với những người thành đạt, giàu có và cũng có lối sống hiện đại như mình. Ở bên họ, cô luôn hãnh diện và tự hào.

Tiếc thay, một tình yêu chỉ nhằm mục đích làm cho người khác phải "phát ghen" lên với mình, để thỏa mãn cái tôi đầy sĩ diện của mình thì không thể nào hoàn hảo như ý muốn. Khi có dịp gặp lại vài năm sau đó, cô gái đầy kiêu hãnh mà tôi quen biết đã không còn giữ thái độ ngạo nghễ, tự tin một cách thái quá như trước. Dù đã lớn tuổi, cô vẫn chưa có được một mái ấm của riêng mình, công việc, danh vọng vẫn chỉ giậm chân tại chỗ. Lúc này, cô mới thấy hối tiếc mối tình đầu tiên với chàng trai chân thật, hiền lành của ngày xưa. Cô ân hận bảo rằng giá như cô biết trân trọng tình cảm lúc ấy, thì giờ đây tất cả với cô đã tốt đẹp hơn rất nhiều.

Vậy đấy! Đôi khi chúng ta không nhận ra giá trị thực của tình yêu để rồi sau này phải hối tiếc khi biết mình đã đánh mất nó.

NGỌN LỬA YÊU THƯƠNG

Tình yêu thương có sức mạnh diệu kỳ, có khả năng biến một kẻ thù thành một người bạn.

Martin Luther King

Chúng ta có thể nghe nói về lòng thù hận, bạo lực, giết chóc hàng ngày trên truyền hình cũng như báo chí. Ngày nay, điều đó đã trở nên phổ biến đến mức chúng ta cho cuộc sống này là sự đấu tranh khốc liệt, không khoan nhượng.

Nhiều thế hệ được sinh ra, tiếp thu cái nhìn bi quan, đáng sợ đó về thế giới mình đang sống, và rồi sẽ truyền tiếp cho thế hệ sau nữa. Nhiều năm qua, tôi đã cố gắng và kiên trì với ý tưởng làm chương trình "Người tốt, việc tốt" để chiếu định kỳ trên truyền hình. Có rất nhiều người phản đối ý tưởng đó của tôi.

Họ hết khuyên nhủ rồi thẳng thừng bác bỏ công khai, bởi theo họ, ở thời đại này, những chương trình như thế đã không còn chỗ đứng. Tin tức về chiến tranh, ẩu đả, bạo lực, tội phạm,... mới thu hút được khán thính giả. Còn tôi, cũng chính bởi những lý do họ đưa ra đã thôi thúc tôi làm một cái gì đó khác hơn. Tôi muốn mang lại cho mọi người một cái nhìn lạc quan hơn về cuộc sống. Thế hệ trẻ - dẫu bị bao vây bởi rừng tin tức về bạo lực, cũng có thể thấy được rằng thế giới vẫn luôn tồn tại lòng nhân từ ở khắp mọi nơi. Và rồi, dẫu chỉ là một đốm lửa nhỏ, biết đâu chương trình đó sẽ đốt lên ngọn lửa ấm áp, mạnh mẽ để sưởi ấm yêu thương.

TÌNH YÊU VÀ NHỮNG BIỂU HIỆN TÌNH CẢM

Thật thú vị khi dám thực hiện những gì không thể.

Walt Disney

Trong một số xã hội phương Đông có truyền thống kín đáo về tình cảm, những biểu hiện như ôm, hôn, v.v. rất ít được khuyến khích thể hiện, thậm chí cả khi những biểu hiện đó là dành cho gia đình và bạn bè thân thiết.

Chính vì vậy, rất nhiều người lớn lên mà không hề có thói quen bày tỏ tình cảm, và hơn thế nữa, có khi những hành động bày tỏ tình yêu thương ấy lại bị khinh thường.

Đã đến lúc chúng ta cần nhìn nhận lại một cách đúng đắn hơn về những suy nghĩ đó của mình.

Khoa học đã chứng minh rằng, cái ôm chặt là liệu pháp xoa dịu tâm lý tốt nhất mà không có một phương thuốc hay loại máy móc nào có thể làm được. Thật vậy, khi một đứa bé lớn lên mà không có được sự âu yếm, vuốt ve hay ôm ấp của cha mẹ, thì không thể nào có thể hoàn chỉnh về mặt tâm lý. Một cái ôm có thể tháo gỡ những bất đồng. Hai cái ôm chữa lành được vết thương tình cảm. Ba cái ôm có sức mạnh hàn gắn mọi đổ vỡ, và bốn cái ôm sẽ nối kết những yêu thương.

Không những trẻ em mới cần được bày tỏ tình cảm, mà người lớn chúng ta cũng luôn khát khao được yêu thương như thế. Trong một nghiên cứu về điều kiện cần để có mối quan hệ hạnh phúc và lâu bền, câu trả lời được mọi người chọn nhiều nhất là: những biểu hiện tình cảm như ôm ấp, nắm tay, âu yếm chính là điều quan trọng nhất. Vậy thì chúng ta còn chờ gì nữa mà không trao tặng cho những người thân quanh mình những biểu hiện tình

thân và lòng yêu thương? Chắc chắn đó cũng là điều mà họ đang mong chờ.

ỨNG XỬ VỚI TÌNH YÊU

Tình yêu vốn khao khát tự do nên sẽ tàn úa khi bị ép buộc.

Nó không thích phục tùng, ghen ghét và không biết sợ hãi.

Tình yêu là sự tinh khiết, hoàn thiện và không có giới hạn.

Nơi nào có tình yêu, nơi ấy có lòng tự tin, sự công bằng và là vùng đất nơi tâm hồn tìm thấy bình yên.

Percy Bysshe Shelley

Khi ta đòi hỏi càng nhiều thì tình yêu càng xa tầm tay. Tình yêu chỉ thực đến khi chúng ta để cho nó được tự nhiên xuất hiện và phát triển. Đừng van xin vì tình yêu là hoàn toàn tự nguyện.

Đừng hứa hẹn vì tình yêu đòi hỏi sự chân thành sâu thẳm.

Đừng tán tỉnh vì tình yêu rất tinh tường. hãi.

Đừng đe dọa vì tình yêu đâu biết sợ

Đừng cố gắng khuất phục vì tình yêu không bao giờ quỵ lụy.

Đừng ép buộc vì tình yêu luôn hướng tới tự do…

"TÔI" VÀ "CHÚNG TA" TRONG TÌNH YÊU

Những kẻ ích kỷ không thích nói về những người khác.

Lucille S. Harper

Khi yêu nhau, mỗi người chúng ta cần phải quên cái "tôi" của chính mình để hòa vào cái "chúng ta" của hai người. Yêu nhau, có nghĩa là không ngừng khám phá về nhau, trao cho nhau những gì tốt đẹp nhất. Niềm vui của một cá nhân trở thành niềm vui của cả hai người.

Sự quan tâm của một cá nhân cũng trở thành mối quan tâm chung của cả hai. Từ một người chỉ biết đến bản thân mình, chúng ta có một đối tượng để yêu thương, để sẵn sàng vì nhau khi hoạn nạn, nâng đỡ nhau khi vấp ngã, chung niềm vui khi hạnh phúc, chia sẻ nỗi buồn khi khổ đau...

Bằng cách đem "cái tôi" của một người hòa chung vào cái "chúng ta" của hai người, bạn sẽ hiểu được ý nghĩa thực sự và trọn vẹn của tình yêu.

THÔNG ĐIỆP TÌNH YÊU

Có những người không mù nhưng họ không nhìn thấy.

Khuyết danh

TTO - Để nhìn thấu được tình yêu, chúng ta không thể dùng đôi mắt thông thường của mình. Chỉ có đôi mắt tâm hồn mới đủ độ sáng và sự sâu sắc để nhìn thấu được yêu thương.

Tình yêu thiêng liêng là vậy, nhưng cuộc sống thường nhật với vòng quay vô tận của nó cũng khiến tình yêu dần trở nên mờ nhạt trong ta. Cùng với sự thờ ơ, vô tình của con người, thời gian khắc nghiệt phủ một lớp bụi mờ lên tình yêu, khiến nó không còn hấp dẫn đối với chúng ta nữa. Nhiều cặp vợ chồng sống với nhau qua bao nhiêu năm, gặp mặt nhau hàng ngày, vậy mà dường như không bao giờ nhìn thấy nhau. Họ không thể nhận ra kiểu tóc người kia vừa thay đổi, không thấy được tình cảm yêu thương qua những cử chỉ chăm sóc đã dần trở nên quen thuộc, thành một nghĩa vụ người kia phải làm cho mình.

Một lần nọ, tôi hỏi các bạn sinh viên trong lớp học của mình rằng: "Các em đã sống chung với mẹ suốt hơn 20 năm qua, nhưng các em có biết màu mắt của mẹ mình không?". Thật ngạc nhiên, chỉ một số em trả lời được câu hỏi này, thậm chí có người còn không chắc chắn mấy. Phải chăng chúng ta đang bỏ qua cơ hội được ngắm nhìn những người yêu thương nhất, gần gũi nhất của mình? Tôi đã từng chứng kiến một em bé khiếm thị bày tỏ tình cảm với mẹ mình. Em đưa tay lên, cẩn thận sờ từng chi tiết trên khuôn mặt mẹ rồi mỉm cười thốt lên: "Mẹ đẹp quá. Con có thể nhớ được từng chút một của khuôn mặt mẹ!".

Bạn thấy đó, trong tình yêu, đôi mắt có thể nằm ở đôi bàn tay, ở đôi tai, ở tâm hồn,... Hãy tận dụng tất cả những đôi mắt ấy để có thể thấy được rằng mình là người hạnh phúc biết bao khi luôn có xung quanh mình những người yêu thương.

BIẾT CÁCH VƯỢT QUA BẤT HẠNH

Hãy học cách cười trước những khó khăn, và rồi nụ cười ấy sẽ mãi còn suốt đời trên môi bạn.

Lyn Karol

Có một điều rất lạ là dường như chúng ta có khuynh hướng ghi nhớ những kỷ niệm buồn, những mất mát, đau thương hơn là trân trọng gìn giữ những điều tốt lành và niềm vui từ cuộc sống.

Trong một buổi học, tôi có đề nghị các bạn sinh viên trong lớp kể lại một sự việc đã xảy ra khiến họ vô cùng tuyệt vọng và một việc khác đã làm cho họ sung sướng ngất ngây. Hầu hết tất cả đều dễ dàng nhớ lại những nỗi buồn phiền, cay đắng mà họ từng gặp phải, thậm chí còn có thể kể rõ ràng từng chi tiết. Ấy vậy mà việc nhớ lại một kỷ niệm vui lại khiến các em bối rối. Có lẽ điều này cũng không có gì đáng ngạc nhiên khi mỗi ngày chúng ta đều đọc thấy, nghe thấy hay chứng kiến những tin tức thật kinh khủng về bạo lực, giết chóc, về thiên tai, bệnh tật. Chúng ập vào đầu chúng ta qua truyền hình, qua đài phát thanh, qua báo chí,... với khối lượng khổng lồ đến mức ta chẳng cần chú tâm lắng nghe nhưng rồi chúng cũng tồn tại đâu đó trong đầu mình.

Mẹ tôi vẫn thường bảo chị em chúng tôi phải chú tâm giữ gìn những ký ức hạnh phúc mà mình từng trải qua trong đời. Chính bà là người đã làm cho niềm vui của chúng tôi - dù chỉ nhỏ bé thôi - cũng trở nên thật đặc biệt. Sinh nhật lên mười của tôi được mẹ tổ chức vào buổi tối và ở ngoài trời. Nó hoàn toàn không giống bất kỳ một buổi tiệc sinh nhật nào của các bạn trong lớp tôi, vì mẹ đã biến nó thành một vũ hội hóa trang tuyệt vời nhất mà tôi luôn ghi nhớ trong lòng. Nhờ vào sự hiểu biết của mẹ về tác động của những ký ức hạnh phúc lên suy nghĩ, hành động của mỗi người mà gia đình chúng tôi lúc nào cũng tràn ngập cảm giác thư thái,

bình yên. Bao khó khăn, sóng gió không hề làm chúng tôi nản chí, bởi chúng tôi luôn vững niềm tin về một tương lai tươi sáng.

Hãy coi trọng những niềm vui nho nhỏ quanh bạn. Hãy ghi nhớ những thành công, chiến thắng dù là nhỏ nhoi của mình trong tim, bởi dư âm dịu ngọt của chúng sẽ là sức mạnh giúp bạn giữ được thăng bằng trong những lúc khó khăn, cay đắng có thể đến trong đời.

THAY ĐỔI BẢN THÂN ĐỂ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Cách tốt nhất để giải quyết một vấn đề là tìm ra được sự hài hước trong vấn đề đó.

Frank A. Clark

Không có ai hay bất cứ mối quan hệ nào mà không gặp phải những vấn đề rắc rối vào một thời điểm nào đó. Khi bạn lâm vào một tình huống như vậy, hãy luôn ghi nhớ rằng chúng ta chính là nguyên nhân của vấn đề, hay ít nhất cũng dự phần vào nguyên nhân ấy bởi lối sống, cách nghĩ hay hành động của chúng ta đều có ảnh hưởng nhất định đến vấn đề chúng ta đang gặp phải.

Và bạn cũng đừng quên rằng chúng ta có quyền làm chủ bản thân mình, hướng mối quan hệ của mình theo chiều hướng tốt đẹp hơn.

Để giải quyết vấn đề, chúng ta không thể cứ mãi là con người cũ của mình được. Chẳng phải con người cũ ấy đã mắc sai lầm hay sao? Chẳng phải con người cũ ấy đã không thể giữ mọi chuyện tốt đẹp? Chúng ta phải nhìn thẳng vào sai lầm của mình để nhận ra mình cần phải làm gì để mọi chuyện tốt đẹp hơn. Qua những trở ngại, chúng ta có thể tích lũy thêm những kinh nghiệm để hoàn thiện mình, và rồi những sai lầm tương tự sẽ không bao giờ còn lặp lại trong tương lai nữa.

ĐỪNG CỐ GẮNG THAY ĐỔI NGƯỜI MÌNH YÊU

Mọi người đều có một điểm chung: họ hoàn toàn khác nhau.

Robert Zend

Khi yêu nhau, chúng ta thường có mong muốn rằng người mình yêu phải đạt một số tiêu chuẩn nào đó do mình đặt ra, và vì thế, ta muốn họ phải thay đổi bản thân, thay đổi cả những thói quen và sở thích cho hợp với ý ta.

Chúng ta chỉ nghĩ đơn giản rằng sẽ rất tuyệt vời nếu người ấy cũng thích những gì ta thích, cũng ghét những thứ ta không ưa, cũng đơn giản hay cầu kỳ trong ăn mặc, cũng mộc mạc hay tế nhị trong xử thế, cũng vô tâm hay sâu sắc trong tính tình,... hoàn toàn giống như ta vậy. Thậm chí có nhiều người cho rằng đó mới là minh chứng cho sự hòa hợp tuyệt vời của một tình yêu say đắm.

Nhưng sự thật là hạnh phúc trong tình yêu không dựa trên những điểm tương đồng của hai người yêu nhau, mà đôi khi chính những điểm giống nhau đó lại gây nên sự nhàm chán - một nhân tố có nguy cơ giết chết tình yêu. Cách đây không lâu, có một cô gái trẻ gửi thư đến cho tôi và tâm sự rằng sau quãng thời gian dài cố gắng, hết khuyên bảo, năn nỉ, đến uốn nắn, đe dọa..., cuối cùng cô đã biến người yêu của mình thành người như cô mong muốn. Ấy vậy mà lúc thành công rồi, cô lại cảm thấy hối tiếc, phiền muộn vì anh đã không còn là người đàn ông đã từng khiến cô yêu thương, rung động.

Nếu bạn muốn thay đổi người mình yêu, điều tốt nhất mà bạn có thể làm là đưa ra nhiều giải pháp để người ấy lựa chọn. Hãy để người ấy tự quyết định những thay đổi nào là cần thiết cho bản thân và cho mối quan hệ của cả hai. Sự tôn trọng đó mới chính là

biểu hiện của một tình yêu thật sự.

TÌNH YÊU CŨNG CẦN ĐƯỢC CỨU RỖI

Có một năng lực thần diệu tuôn chảy giữa hai người biết sẵn lòng chấp nhận mạo hiểm để cởi mở hoàn toàn, để lắng nghe, và đáp lại bằng cả trái tim. Chúng ta có thể làm biết bao điều cho người mình yêu.

Alex Noble

Từ khi còn ở lứa tuổi mơ mộng đến lúc bước vào tình yêu, chúng ta vẫn ấp ủ trong lòng những câu chuyện tình yêu vô cùng lãng mạn. Phần kết của chúng cũng như những câu chuyện tình trong tiểu thuyết, trong các bộ phim tình cảm lãng mạn, luôn luôn là một cuộc sống hạnh phúc, viên mãn của cặp tình nhân.

Thường thì trong những chuyện tình như thế, giận hờn được hai người giải quyết bằng một cái ôm thật chặt, thật nồng nàn và mọi rắc rối đều tan biến. Lúc ấy, hai người sẽ hòa làm một, không rời nhau nữa. Họ trở thành một cặp đôi hoàn hảo và sống hạnh phúc mãi mãi đến trọn đời.

Đôi khi, chúng ta tự tách mình ra khỏi thực tế để đắm chìm vào những giấc mơ hão huyền. Trong giấc mơ ấy, chúng ta luôn cảm thấy cuộc sống này thật lãng mạn, êm đềm. Ta đam mê, ngất ngây trong tình yêu đến nỗi quên đi thực tế cuộc sống, để rồi khi phải đối mặt với thực tế, chúng ta lại rơi vào trạng thái chán nản, tuyệt vọng.

Tình yêu không phải lúc nào cũng toàn một màu hồng của hạnh phúc êm đềm. Cũng như cuộc đời của chúng ta, nó cũng có những bước thăng trầm, những xung đột và cần đến cả sự đấu tranh. Chúng ta chỉ có thể tìm thấy hạnh phúc khi biết thích ứng với thực tế, biết thay đổi bản thân và cách sống của mình để tìm thấy sự hòa hợp. Có như thế, chúng ta mới thấy được hết ý nghĩa của

tình yêu thương.

TÌNH YÊU VÀ NIỀM TIN

Khi bạn không có thứ gì khác ngoại trừ tình yêu, bạn sẽ nhận ra rằng chỉ cần tình yêu là đủ.

Khuyết danh

Niềm tin là một trong những yếu tố cơ bản nhất của tình yêu. Khi yêu nhau thì chắc chắn rằng chúng ta phải tin nhau. Đừng bao giờ có ý định thử thách tình cảm người mình yêu, vì điều đó là sự xúc phạm to lớn đối với một tình yêu chân thật.

Tình yêu có thể tự giãi bày bằng một thứ ngôn ngữ riêng mà chỉ có trái tim mới có thể thấu hiểu. Cũng đừng bao giờ lừa dối bởi tình yêu luôn cần phải có sự chân thật. Tình yêu không thích hợp với những kẻ đa nghi, cũng không thể nào chấp nhận những điều dối trá. Một tình yêu thực sự luôn bao dung, vì vậy không thích những người mang tư tưởng ích kỷ, đố kỵ. Hơn thế nữa, tình yêu cũng rất vị tha để luôn có thể dang tay đón nhận những ai lầm lỗi quay về…

Khi có niềm tin, tình yêu cho ta sức mạnh vượt qua nỗi sợ hãi, cho ta sự an ủi mỗi lúc đau buồn, cho ta chốn bình an kín đáo để bộc bạch những điều bối rối, cho ta những lời khuyên để giải quyết khó khăn, và cũng là một điểm tựa vững chắc để ta tiến về phía trước…

Khi có niềm tin vào tình yêu, chúng ta sẽ có tất cả…

CÂN BẰNG NỖI SỢ HÃI

Trên thế gian này, ở đâu có tình yêu thương thì ở đó không còn nỗi sợ hãi.

Pearl S. Buck

Sợ hãi, hầu như đó là điều không ai tránh khỏi. Chúng ta luôn có một nỗi sợ hãi nào đó trong lòng - một điểm yếu mà đôi khi chính chúng ta cũng không biết là bắt nguồn từ đâu. Những con vật nhỏ bé như chuột, nhện hay gián,... cũng có thể trở nên đáng sợ với một số người.

Cũng có những nỗi lo chung của tất cả mọi người như: sợ gặp thất bại, sợ phải liều lĩnh, sợ không được như những người khác, v.v. và v.v. Chúng ta muốn rúc vào tấm chăn êm, được thoải mái thưởng thức sự an toàn, không đua chen của cuộc đời hơn là lao đầu vào mạo hiểm. Nhưng thử thách luôn luôn có nét hấp dẫn của riêng nó, bởi sau nó là tấm huy chương đầy vinh quang để tôn vinh người chiến thắng. Như vậy, tất cả những gì chúng ta cần để đối phó với nỗi sợ hãi đó là biết cân bằng chúng.

Bạn có còn nhớ lần đầu tiên tập đi xe đạp? Có phải bạn đã rất lo lắng bởi viễn cảnh sẽ bị ngã đau? Nhưng rồi niềm khát khao được chứng tỏ bản thân đã lấn át nỗi lo ấy. Thế là bạn cũng như tôi - chúng ta cố gắng miệt mài tập luyện hàng ngày cho đến khi niềm hạnh phúc hoàn toàn lấn át nỗi sợ hãi.

Trong các mối quan hệ hàng ngày, chúng ta cũng hay sợ mình phải thất vọng trước những điều có khi là rất nhỏ nhặt; khiến ta không dám thể hiện tình thân bằng những nụ cười thân ái, ngại bắt chuyện hay hỏi thăm,... Một phần nỗi sợ đó là do chúng ta không luyện tập cách biểu lộ chúng hàng ngày. Như bạn đã thấy đấy, khi tập lái xe đạp một mình, nỗi sợ hãi sẽ dần biến mất; giờ đây, nếu chúng ta luyện tập cởi mở với nhau thì nó cũng sẽ trở thành một thói quen. Tình yêu đòi hỏi chúng ta phải vượt qua nỗi

sợ hãi để tiến đến gần và chủ động trao cho người ấy tấm lòng của mình.

HÃY CHỦ ĐỘNG MỞ CỬA LÒNG MÌNH

Không có gì đền đáp được tình yêu bằng chính tình yêu.

Mary de la Rivière Manley

Mọi người trong chúng ta đều khao khát được yêu thương, được quan tâm, nhưng tất cả những gì chúng ta làm là ngồi yên đó mà chờ đợi.

Chúng ta giữ một niềm tin ngây thơ trong lòng rằng tình yêu sẽ tự tìm đến với mình mà chẳng cần mình phải cố gắng hay nỗ lực tìm kiếm. Có một điều chúng ta không hề hay biết: những người càng tỏ ra đáng yêu thì sẽ càng được yêu thương nhiều.

Có không ít người luôn giữ một bộ mặt khó chịu. Họ rất chán nản và thất vọng bởi cho rằng không ai hiểu được lòng mình, không ai chủ động đến bên cạnh họ. Nhưng làm sao có ai đó có thể chủ động tìm hiểu và đến bên cạnh những người ấy, khi họ không hề cho thấy một tín hiệu thiện chí nào?

Nếu chúng ta muốn được ai đó yêu mến, tại sao chúng ta không tỏ ra mình là người đáng yêu và đáng được yêu? Một khi chúng ta ít đòi hỏi được yêu và biết cho đi nhiều hơn nữa, thì tình yêu sẽ đến với chúng ta. Đó chính là quy luật của tình yêu.

CÓ HAY KHÔNG TÌNH YÊU HOÀN HẢO?

Tình yêu dạy chúng ta cách yêu thương

Iris Murdoch

TTO - Không ít người trong chúng ta vẫn thường mơ mộng về một tình yêu hoàn hảo - một tình yêu không có khổ đau, bi lụy, không ưu phiền, cay đắng, không lo âu, tính toán, không xung đột, mâu thuẫn... Điều đó trở thành một nỗi ám ảnh thường trực trong lòng họ đến nỗi họ luôn sống trong tâm trạng mơ màng, không thực tế.

Một người bạn của tôi cũng là một trong số những người như vậy. Mặc dù đã có một mái ấm gia đình hạnh phúc, anh vẫn không ngừng nghĩ đến một tình yêu hoàn hảo. Để thực hiện ước vọng của mình, anh rời bỏ vợ con và lao vào cuộc tìm kiếm mà không hề hối tiếc, bởi anh cho rằng đó là quyền được mưu cầu hạnh phúc của mình.

Sau một thời gian dài miệt mài tìm kiếm, anh bạn tội nghiệp của tôi khoe đã tán tỉnh được 17 phụ nữ, nhưng tình yêu lý tưởng vẫn ở nơi nào đó rất xa xôi mà anh không thể với tới được.

Có lẽ chúng ta sẽ cảm thấy yên lòng khi chấp nhận một sự thật: trên thế gian này không có tình yêu hoàn hảo, hoàn toàn theo ý mình. Chúng ta chỉ là những con người không hoàn hảo, vì vậy đừng trông chờ một tình yêu hoàn hảo, mà hãy dùng năng lực của mình để hoàn thiện tình yêu đang có.

SỰ CHIẾM HỮU TÌNH YÊU

Hãy đến bên em, nhưng đừng nên giữ chặt.

Những cái cột trong đền có bao giờ đứng sát vào nhau, và những cây tùng, cây bách cũng chẳng thể lớn nổi nếu chúng chen chúc mọc đè lên nhau.

Kahlil Gibran

Chiếm hữu người khác, đó là một điều không thể và cũng hoàn toàn không nên trong tình yêu, bởi tất cả những gì mà nó mang lại chỉ là cảm giác ngột ngạt, tù túng.

Một trong những hình ảnh mà người đời chúng ta vẫn thường nghĩ về một tình yêu lý tưởng, đó là hai người yêu nhau không bao giờ xa rời nhau.

Họ luôn gắn với nhau như hình với bóng, cùng chung sở thích, có chung mục tiêu và không thể nào sống được nếu không có người kia bên cạnh. Có thể có nhiều người mong ước tình yêu của mình sẽ trở nên như vậy, nhưng đối với tôi, nó mới đáng chán và u ám làm sao!

Bản chất tự nhiên của tình yêu, đó là việc chấp nhận để cho người khác bước vào cuộc đời mình. Khi yêu, tất cả chúng ta đều mong muốn được yêu thương, được chở che, gắn bó với người mình yêu. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta phải luôn ở bên cạnh người ấy mãi mãi, tự nguyện chấp nhận chiều theo mọi sở thích, mọi ý nghĩ của người ấy. Tình yêu muốn được bảo vệ nhưng không chấp nhận bị chiếm đoạt, cần gìn giữ nhưng không muốn bị sở hữu. Những ai suốt đời tôn thờ một người duy nhất, rất dễ trở thành kẻ ích kỷ và độc đoán trong tình yêu.

Chúng ta phải chấp nhận rằng người mình yêu còn có những mối quan tâm khác như gia đình, công việc, bè bạn,... Họ cũng có

những sở thích, những hoài bão hay cách nghĩ riêng và có thể rất khác với chúng ta. Họ chưa và cũng không bao giờ thuộc quyền của chúng ta cả. Nhưng cũng chính sự khác biệt, cái riêng tư giữa cái chung nhau đó lại là điểm hấp dẫn của tình yêu. Do đó, dù rất khao khát, bạn cũng đừng bao giờ có ý nghĩ chiếm hữu trọn vẹn người yêu. Đó không phải là cách tốt nhất để giữ người ấy luôn trong vòng tay bạn. Hãy dùng tình yêu để chinh phục tình yêu, dùng tính cách để gìn giữ và dùng cuộc sống của bạn để bảo vệ tình yêu.

KHI NGƯỜI YÊU LỖI HẸN

Không phải là chúng ta không có cách giải quyết, mà chính bởi ta không nhìn ra vấn đề.

G.K. Chesterton

TTO - Có nhiều người thường quan trọng hóa mọi vấn đề. Họ luôn nghĩ đến khả năng tồi tệ nhất có thể xảy đến, và thường cho đó là cách khôn ngoan để tránh khỏi cảm giác thất vọng hơn là cứ lạc quan, hy vọng nhưng sự việc thực tế lại diễn ra không tốt đẹp như đã nghĩ.

Tiếc thay, những người ấy đâu biết rằng chính thói quen đó đã khiến trong đầu họ chỉ có những ý nghĩ u ám mà thôi.

Một lần, John hứa sẽ gọi điện thoại cho Mary vào đúng 3 giờ chiều. Gần 2 giờ, Mary đã nôn nao, hồi hộp. Đúng 3 giờ, chiếc điện thoại vẫn câm lặng một cách vô tình khiến cô cảm thấy lo lắng. Thời gian càng trôi qua, Mary càng trở nên bực bội. Đến 4 giờ, cơn bực bội đã biến thành nỗi tuyệt vọng. Cô cho rằng John đã quên cô. Anh đã có được nguồn vui mới ở đâu đó và không còn quan tâm đến cô nữa. Càng nghĩ, Mary càng hạ thấp bản thân. Cô nức nở khóc, tự trách bản thân mình, đau đớn cho cuộc đời mình. Nỗi đau khổ và sự tuyệt vọng cứ chiếm hết mọi suy nghĩ trong đầu Mary. Cô tưởng tượng ra mọi cảnh tượng chứng tỏ sự phản bội của John.

Trong khi đó, có rất nhiều lựa chọn có thể giúp giải quyết tình huống này. Mary có thể chủ động gọi điện thoại cho John để biết chuyện gì đã xảy ra, hoặc cô cứ nghĩ đơn giản rằng anh có công việc đột xuất nào đó. Thay vì cứ ngồi để chờ đợi, tốt nhất Mary nên làm một việc gì đó để khỏa lấp sự khó chịu trong lòng: rủ bạn đi xem một bộ phim, vào bếp làm chiếc bánh pizza thật ngon để mời bạn bè, chăm sóc vườn hoa, ngâm mình trong bồn tắm để thư giãn,... Việc John lỡ hẹn cũng đâu phải là một sự việc quá nghiêm

trọng để Mary có những phản ứng tiêu cực như cô đã làm. Chính cách lựa chọn giải pháp tiêu cực của Mary đã làm cô đánh mất sự tôn trọng bản thân mình, mất tin tưởng ở người mình yêu, và thậm chí còn có thể giết chết tình yêu của mình.

ĐỐI NHÂN XỬ THẾ

Khi chỉ ngón tay vào một người nào đó, bạn nên nhớ rằng bàn tay bạn có đến ba ngón tay khác đang chỉ vào chính mình.

Louis Nizer

Đôi khi chúng ta tự hỏi, tại sao thế giới này lại có quá nhiều mối bất đồng, quá nhiều sự lường gạt và nỗi sợ hãi, sự nghèo đói và nỗi bất hạnh,... Chúng ta than phiền cuộc sống chỉ đầy rẫy những lo toan, những thao thức, lại luôn khắc nghiệt với mình đến nỗi chúng ta không thể tìm thấy bất kỳ một niềm vui nào trong đời.

Đôi khi, chúng ta sống ích kỷ, thờ ơ và vô tình trước nỗi đau của đồng loại. Chúng ta luôn gào lên một câu hỏi: "Xã hội đã mang đến cho tôi những gì?", mà chưa bao giờ tự hỏi bản thân: "Mình có thể làm gì có ích cho xã hội?".

Trong cuộc sống, chắc chắn bạn luôn mong muốn được quan tâm, đồng cảm, được chia sẻ và yêu thương. Vậy, tại sao bạn không làm như vậy với những người khác? Có một câu danh ngôn rất hay rằng: "Hãy đối xử với người khác theo cách mà bạn muốn họ đối xử với mình". Những biểu hiện của sự quan tâm, chia sẻ, dù chỉ là rất nhỏ thôi, cũng có thể trở thành những sợi dây bện chặt tình cảm cộng đồng. Chính những mối ràng buộc qua lại đó sẽ là nền tảng của mối quan hệ thân ái, cùng nhau sống trong hòa bình, cùng nhau hợp tác và phát triển. Khi đó, mỗi người sẽ dễ dàng từ bỏ những nhu cầu vật chất tầm thường của bản thân để nhường chỗ cho những lợi ích chung to lớn của cộng đồng.

Nếu mỗi người trong chúng ta đều cống hiến hết mình cho tình yêu và sự sống trên trái đất này, nhân loại sẽ vĩnh viễn được sống trong hòa bình. Và trên thế giới này sẽ không còn nghèo đói, bất hạnh và khổ đau.

NHỮNG LỜI KHEN CHÂN THÀNH

Những lời khen chân thành có thể mang lại hiệu quả lớn lao hơn chúng ta tưởng rất nhiều.

Samuel Johnson

Tôi có thể dám chắc rằng mọi người chúng ta đều mong muốn được khen ngợi. Lời khen chính là biểu hiện của sự trân trọng và đánh giá cao mà người khác dành cho chúng ta.

Nhưng tất nhiên chúng ta cần phân biệt đâu là lời khen thực sự, còn đâu là lời nịnh hót núp dưới danh nghĩa của những lời khen, bởi chỉ khi nào lời khen xuất phát từ thực tế thì lúc đó nó mới có giá trị.

Những lời khen ngợi chân thực nhất, quan trọng nhất là từ những người thân yêu của chúng ta. Họ chính là những người hiểu chúng ta nhất, và luôn mong muốn chúng ta được trở nên tốt đẹp hơn. Bằng cách khen ngợi, họ đã giúp chúng ta phát huy sức mạnh tiềm ẩn của bản thân mà có khi tự chúng ta không phát hiện được. Ngược lại, chúng ta cũng không nên dè sẻn một lời khen, một câu động viên, một ánh mắt khích lệ đối với những người ta yêu thương. Chúng sẽ là động lực lớn lao để họ có thể làm tốt hơn nữa.

Những lời khen chân tình cực kỳ đơn giản và chẳng mất một xu. Hãy sử dụng nó thường xuyên như một món quà tinh thần vô giá trong cuộc sống.

NGHỊCH LÝ TÌNH YÊU

Ngọn lửa tình yêu cháy rực hơn khi lòng căm hờn bị dập tắt.

Ella Wheeler Wilcox

TTO - Có một nghịch lý trong tình yêu: chúng ta thường xúc phạm và làm tổn thương những người ta yêu quý nhất. Ta liên tục chỉnh sửa những lỗi lầm của họ, nghi ngờ những quyết định của họ, đánh giá thấp những gì họ đạt được…

Thậm chí, có khi ta còn đòi hỏi, kỳ vọng và đặt ra những tiêu chuẩn quá cao đối với họ, chỉ để thỏa mãn niềm kiêu hãnh của bản thân mình. Sẽ chẳng có gì sai trái khi mong muốn những người mình yêu thương trở thành người tốt nhất, giỏi nhất, hoàn hảo nhất. Nhưng chúng ta sẽ không bao giờ làm được điều đó nếu lúc nào cũng sẵn sàng tuôn ra những lời trách móc thậm tệ, những câu chê bai khắc nghiệt, những lời phê phán cay độc.

Cách đây vài năm, một cô giáo tâm sự với tôi rằng dù cô đã giảng dạy rất nhiệt tình, quan tâm đến học sinh rất chu đáo,… nhưng lớp học vẫn buồn tẻ. Các em học sinh tỏ ra không hứng thú trong tiết học của cô, thờ ơ với những câu hỏi và gợi ý… Đến tham quan lớp học của cô một vài lần, tôi đã hiểu được vấn đề.

Đó là bởi cách cư xử thiếu tế nhị của cô giáo: thay vì nhẹ nhàng nhắc nhở khi các em chưa hiểu bài, thì cô lại chú tâm bắt các em phải trả lời: Các em đã làm gì mà không nghe giảng, tại sao lại không hiểu bài? Cô không thể kiên nhẫn khi các học sinh của mình không thể tiếp thu bài ngay, vì theo ý cô, cô đã mất rất nhiều công sức trong việc chuẩn bị cho bài giảng, và đã giảng kỹ như thế thì không thể có ai đó không hiểu bài được. Hơn thế nữa, khi mở rộng vấn đề, phân tích thêm về bài học, cô lấy chính các khuyết điểm, sai sót của các em học sinh trong lớp làm ví dụ với những lời bình mỉa mai khiến các em cảm thấy bị xúc phạm.

Một anh bạn của tôi cũng đã từng rất ngỡ ngàng với đề nghị chia tay của người bạn gái vì lý do: cô ấy không thể chịu nổi sự đả kích đầy ác ý của anh mỗi khi cô phạm sai lầm. Đúng lúc cô cần anh an ủi, động viên thì anh lại dội gáo nước lạnh lên cô bằng những lời trách móc cay đắng mà theo ý anh là: chỉ để cô ấy tốt hơn mà thôi.

Phê bình là một nghệ thuật phức tạp và tế nhị. Khi muốn phê bình một ai đó, chúng ta phải chắc rằng động cơ của mình là mang tính xây dựng, việc làm của mình là cần thiết và phải đặt mình vào vị trí của họ để có thể hiểu được tác động của những lời nói ấy. Một động cơ đúng cũng không thể bào chữa cho cách làm sai, vì vậy chúng ta cần phải rất khéo léo và chân thành.

TÌNH YÊU VÀ NIỀM SAY MÊ

Tôi say sưa với đời.

Tôi yêu sự thay đổi, yêu những gam màu của tự nhiên và những chuyển động của sự sống. Được nói, được nhìn ngắm, được lắng nghe, được thả bộ dọc theo những con phố, được nghe nhạc và ngắm nhìn những bức tranh,... tất cả những điều ấy đối với tôi đều thật tuyệt vời.

Arthur Rubinstein

TTO - Người lớn chúng ta vẫn thường hay tiếc nuối khi nhớ về tuổi thơ của mình, nhớ về cảm giác tò mò và say mê mọi thứ một cách rất tự nhiên của ngày ấy, và ao ước được thêm một lần có cảm giác như vậy trong đời.

Chẳng ai có thể quên được những kỷ niệm thời thơ ấu hồn nhiên khi chúng ta nằm dài trên thảm cỏ để ngắm nhìn trời mây cả buổi chiều mà không biết chán, chăm chú quan sát những con chuột chũi đào hang sâu vào lòng đất, tưởng tượng ra đủ mọi hình thù khi nhìn những đám mây đang bay lơ lửng trên bầu trời... Thế giới xung quanh dường như luôn mở ra những điều thú vị khiến chúng ta tò mò và say mê.

Càng lớn, chúng ta càng đánh mất dần niềm say mê với cuộc sống này. Chúng ta tìm thấy những mối quan tâm khác hơn là ở thiên nhiên. Thời gian của chúng ta dành để làm việc, để kiếm tiền và đuổi theo những giấc mộng lợi danh của mình hơn là háo hức với những cuộc phiêu lưu, khám phá. Tầm mắt, khối óc của chúng ta mở ra, nhưng cuộc đời lại hạn hẹp dần giữa những con số, những ám ảnh về thành công, về tiền bạc,... Cuộc đời cứ thế trôi đi, và chúng ta cũng không hề hay biết rằng mình đã trở thành một con người khô khan, đáng chán biết dường nào.

Thật ra, không nhất thiết phải quay lại thời thơ ấu để đánh thức

niềm say mê đối với cuộc đời. Chúng ta hoàn toàn có thể tìm thấy niềm vui, niềm say mê trong những công việc bình thường hàng ngày. Tất cả những gì chúng ta phải làm là có một cái nhìn lạc quan hơn với mọi sự việc diễn ra quanh mình. Cuộc sống có vô vàn những điều tốt đẹp, nhưng chúng đang bị chôn vùi đâu đó dưới vẻ buồn chán, u ám do chính cái nhìn của chúng ta. Một khi đã đánh thức cái nhìn lạc quan của mình đối với những sự vật, chúng ta sẽ có thể nhận thấy rằng cuộc đời này đáng sống biết bao!

Ý CHÍ TRONG TÌNH YÊU

Những quả táo ngon thường nằm ở vị trí khó hái nhất.

Ngạn ngữ phương Tây

Có một câu ngạn ngữ như thế này: "Nếu tim bạn thực sự khao khát điều gì, bạn sẽ đạt được nó!". Bạn cảm thấy cô đơn và cho rằng mình không bao giờ có thể có được tình yêu ư? Đó là một suy nghĩ sai lầm.

Chỉ cần luôn tỏ ra đáng yêu, biết quan tâm, chan hòa với mọi người cộng thêm niềm tin trong đầu rằng: "Tôi có thể làm được!", thì chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi không bao lâu sau, bạn đã có quanh mình rất nhiều người bạn thân thiết.

Chúng ta đã có sẵn một mục tiêu trong đầu về những gì mình muốn thay đổi. Chúng ta cũng được ban cho sức mạnh tiềm ẩn để làm được mọi việc. Vậy thì điều duy nhất chúng ta còn thiếu là: một ý chí quyết tâm để biến điều mình muốn thành hiện thực.

Ở các chuyên mục "Giải đáp tâm lý" hay "Nhỏ to tâm sự" trên báo, chúng ta luôn thấy xuất hiện những lá thư chứa đầy đau khổ từ những người đang yêu.

Họ than van trong nỗi tuyệt vọng, kể lể về sự bất lực trong việc duy trì mối quan hệ với người yêu và mong muốn có được một giải pháp nào đó cho vấn đề mình đang gặp phải. Đôi khi chính trong những lá thư ấy đã ẩn chứa câu trả lời, nhưng họ không thể thực hiện được chúng. Họ không biết mình có nên làm hay không, không biết phải bắt đầu từ đâu, phải giải quyết theo hướng nào... Họ bị bế tắc ngay trong những giải pháp của mình, bởi vì họ e sợ.

Thực ra, mọi việc không đến nỗi tồi tệ như họ tưởng. Lời khuyên thường được các chuyên gia tâm lý đưa ra là: hãy sáng suốt nhìn nhận vấn đề và quyết tâm làm theo hướng mình đã nghĩ, dù điều

đó là vô cùng khó khăn. Tình yêu, hạnh phúc, thành công chỉ đến với những người thực tâm tìm kiếm, chấp nhận cố gắng cật lực để thực hiện và kiên trì đến đích cuối cùng.

TÌNH YÊU VÀ LÒNG TỰ TRỌNG

Những câu không suy nghĩ thường hay được nói ra.

Howard W. Newton

Một tình yêu chân thật sẽ nâng giá trị, phẩm giá của mỗi người trong mắt nhau. Song, thật đáng ngạc nhiên là có không ít người trong chúng ta lại quá tự kiêu, quá độc đoán và ích kỷ để có thể thừa nhận những điểm tốt đẹp nổi trội của người mình yêu.

Họ lo sợ mình sẽ thua kém người ấy, vì với họ điều đó thật không thể chịu đựng được. Thế là một cuộc ganh đua ngấm ngầm xảy ra dưới lớp chăn tưởng chừng ấm áp, hoàn mỹ của tình yêu.

Tôi có tình cờ đọc được ở đâu đó một mẩu chuyện khá thú vị: "Có một người đàn ông luôn kêu ca vợ mình kém hiểu biết, không sâu sắc và chẳng bao giờ có thể làm được điều gì nên hồn. Một lần, khi đang than phiền về vợ như thường lệ, một người bạn hỏi ông: "Nếu chị nhà tệ hại và vô dụng đến thế, tại sao anh lại lấy chị ấy làm vợ?"". Đó quả thật là một cú đòn đích đáng cho ông ta.

Trong thời đại bình đẳng bình quyền ngày nay vẫn còn có không ít người chồng không bao giờ biết khen vợ mình. Đối với họ, việc nấu cơm ngon, lau dọn nhà cửa tươm tất, giỏi việc nhà, đảm việc xã hội là điều hiển nhiên nếu không muốn nói là trách nhiệm của những người vợ.

Nếu chúng ta có điều gì đó không vừa lòng ở người bạn đời của mình, chúng ta có rất nhiều cách nói sao cho không làm tổn thương lòng tự trọng của họ. Nhưng hãy nhớ rằng những lời góp ý đó phải hoàn toàn mang tính xây dựng. Tình yêu là sự kết hợp hai con người tuy riêng nhưng lại rất chung, tuy chung nhưng cũng không mất đi tính riêng tư, khác biệt; vì vậy khi chê bai, phê phán người yêu của mình cũng chẳng khác nào làm xấu chính bản thân mình.

TÌNH YÊU KHÔNG CÓ TUỔI

Điều tuyệt vời nhất của tuổi già, đó chính là những ký ức rạng ngời của tuổi thanh xuân.

Madeline L'Engle

Một hôm, tôi cùng một người bạn đi dạo trong công viên. Ở đó, có rất nhiều các cặp tình nhân trẻ tuổi ấu yếm nhau. Bạn tôi không hề có ý kiến gì, nhưng đến khi thấy hai cụ đã cao tuổi đang tay trong tay đi dạo bên bờ hồ, anh lại bật cười: "Trông lạ chưa kìa! Họ đã già thế mà vẫn còn yêu nhau ghê nhỉ!".

Suy nghĩ của anh bạn tôi cũng là suy nghĩ của hầu hết mỗi người chúng ta. Chúng ta vẫn thường cho rằng chỉ có giới trẻ mới có tình yêu lãng mạn, còn tình yêu của những người có tuổi đều cằn cỗi, mất đi sự thi vị. Bạn hãy nghĩ xem, có phải củ gừng ngon nhất, cay nhất là củ gừng đã già, có phải loại rượu nồng đậm, quý giá nhất là loại đã ủ lâu ngày?

Tình yêu đích thực cũng vậy. Một khi đã yêu ai đó bằng cả trái tim mình, bạn sẽ nhận ra rằng tình yêu không có tuổi. Thời gian chỉ càng làm cho nó trở nên chín chắn, sâu sắc và đậm đà hơn mà thôi. Khi đã có tuổi và đã ở bên nhau qua bao thử thách, chông gai của cuộc đời, cặp vợ chồng đã đạt tới độ chín muồi của tình cảm. Cách biểu hiện yêu thương của họ có thể không sôi nổi, vồ vập như những người trẻ tuổi, nhưng tình yêu họ dành cho nhau là cả một tuyệt tác mà hiếm có người trẻ tuổi nào có thể so sánh được. Vì vậy, khi bắt gặp đôi vợ chồng già nào đó tay trong tay trên đường, bạn đừng lấy làm ngạc nhiên, mà hãy dành cho họ ánh mắt trân trọng và ngưỡng mộ.

KẾT HỢP SỰ KHÁC BIỆT

Cuộc sống là tài sản lớn nhất và tình yêu là quà tặng quý giá nhất của cuộc sống.

Khuyết danh

Với những người mong muốn nhận được một lượng tình yêu chính xác nào đó từ người yêu của mình, họ sẽ mau chóng thất vọng mà thôi. Chúng ta không thể cân đo, đong đếm được tình yêu theo những phương cách thông thường được.

Hai con người khi bước vào một tình yêu, họ đều khác nhau về mọi mặt: quá khứ, môi trường sống, nguồn gốc xuất thân, trình độ, cá tính,... Sự kết hợp những cái tôi riêng lẽ để tạo thành cái chung đã khiến cho tình yêu mang một đặc tính riêng. Khi hai con người yêu thương nhau, họ phải chấp nhận sự khác biệt của nhau, cả những điểm mạnh và điểm yếu.

Trong hai người, có thể có một người thích tâm sự, hỏi han, còn người kia lại ít nói; một người dễ bị dao động, còn người kia kiên định hơn. Hiếm khi nào có hai người yêu nhau lại hoàn toàn giống nhau về mọi mặt. Nhưng chính những điểm khác nhau đó lại bổ trợ lẫn nhau, bù đắp cho nhau, để làm cho tình yêu mới mẻ và thú vị hơn. Hai nét tính cách đối lập tưởng chừng không thể hòa hợp với nhau được, ấy vậy mà khi kết hợp với nhau trong một tình yêu chung lại trở nên hoàn hảo và tốt đẹp lạ thường. Khi yêu nhau, đừng bao giờ cố gắng trở nên giống người ấy về mọi mặt. Ngược lại, chúng ta hãy nên tự hào về những nét riêng của mình. Đôi khi, nét đặc biệt này chính là điểm thu hút người ấy và làm cho tình yêu của bạn trở nên thi vị hơn.

TÌNH YÊU VÀ LÒNG TỰ HÀO BẢN THÂN

Tính cách của con người được xây dựng trên lòng tin của người ấy vào chính bản thân.

Anton Chekhov

Có một sự thật là hiếm có người hoàn toàn hài lòng với bản thân mình. Có phải đôi khi bạn cũng buồn rầu và mặc cảm bởi ý nghĩ rằng mình không phải là người đáng yêu, rằng mình có quá nhiều cái này mà không có đủ cái kia, bởi những khiếm khuyết về hình thức bên ngoài hay không vừa lòng bởi trí tuệ và tâm hồn bên trong?

Tất cả những nỗi lo đó chỉ là vô ích mà thôi. Dù bạn là người thế nào, hình thức của bạn xấu đẹp ra sao, bạn có thiếu sót nào đi chăng nữa, thì bạn và tôi, tất cả chúng ta đều là những tạo vật đặc biệt và tuyệt vời. Chính sự khác nhau của mọi người chúng ta là biểu hiện sinh động nhất cho sự đa dạng, muôn màu của cuộc sống. Bên cạnh những cô gái cao lớn thì cũng có không ít các thiếu nữ nhỏ bé. Còn đối với những chàng trai, nét đáng yêu của họ đâu chỉ dựa trên vẻ khôi ngô tuấn tú bên ngoài, mà là sự mạnh mẽ, cứng rắn bên trong. Bên cạnh nước da ngăm ngăm bánh mật là nước da trắng ngần, bên những suối tóc đen nhánh là những mái tóc vàng óng ả. Khi có không ít những người gầy ốm thì những người khác lại béo tròn. Có những người ít nói, rụt rè, thì cũng không thiếu những người huyên thuyên, mau chuyện… Bạn thấy đấy, thế giới sẽ nhàm chán biết bao khi mọi người đều hoàn hảo, đều xinh đẹp và tài giỏi như nhau.

Vì vậy, bạn đừng băn khoăn việc bạn cao hay thấp, xấu hay đẹp, béo hay gầy… Hãy luôn tự tin với những gì thuộc về bản thân mình. Đừng cố gắng trở thành một người khác. Nếu bạn là người chân thành và tốt bụng, không lừa lọc, dối trá… chắc chắn bạn sẽ

được nhiều người yêu mến...

HÃY THÀNH THẬT VỚI BẢN THÂN

Tình yêu là một năng lực thần diệu giúp ta có thể làm được mọi điều.

Khuyết danh

Nhiều người trong chúng ta cảm thấy khó khăn khi phải thành thật với chính bản thân mình. Chúng ta sợ khi để cho người khác thấy được con người thật của mình, chúng ta sẽ không còn được yêu thương, tôn trọng nữa.

Thế là một lớp vỏ bọc khá hoàn hảo đã được chúng ta tạo dựng ra để ẩn nấp vào đấy. Chúng ta thích thú đón nhận sự thần tượng, mến yêu của mọi người mà không nghĩ đó là tình cảm dành cho lớp vỏ bọc bên ngoài chứ không phải là cho bản thân chúng ta.

Sự giả dối tất nhiên không thể tồn tại lâu, và càng không phải là điểm tựa vững chắc cho một tình cảm chân thành. Nếu nhờ vào lớp vỏ bọc ấy mà bạn chinh phục được tình yêu, thì cũng chính bởi nó mà tình yêu sẽ rời bỏ bạn ra đi. Sự thật, dù có xấu đến thế nào đi chăng nữa cũng mang lại sự tôn trọng và tin tưởng. Có gì là đáng xấu hổ khi thừa nhận mình không phải là người giỏi giang nhất, không phải là chàng hoàng tử hoàn hảo được sinh ra trong nhung lụa hay là người chưa từng mắc sai lầm trong đời. Những ảo tưởng do chính chúng ta giăng ra để làm mê mẩn kẻ khác, đến một lúc nào đó sẽ trở thành cái bẫy cho chính chúng ta.

Trong cuộc sống này, nếu muốn nếm vị ngọt của tình yêu, điều đầu tiên là chúng ta phải luôn thành thật, không chỉ với người mình yêu mà còn cả với chính bản thân mình. Chúng ta nên cố gắng trở nên hoàn hảo thay vì cố hoàn thành tốt vai diễn hoàn hảo. Hãy nhớ rằng tình yêu thật sự là khi chúng ta chấp nhận và yêu thương con người thật của nhau.

ĐỪNG "ĐÀO TẠO" NGƯỜI YÊU!

Giải pháp cho mọi vấn đề là lòng kiên nhẫn.

Muốn có một chú gà con thì phải chờ trứng nở chứ không phải đập vỡ quả trứng.

Arnold Glasow

Thiên nhiên đã tạo nên biết bao hoạ lá, cỏ cây làm quyến rũ và say mê lòng người. Chúng ta trầm trồ, thán phục nhưng cũng biết rằng mình không thể nào can thiệp hay thay đổi gì trong quá trình đó.

Chúng ta không thể ép buộc chúng nở những nụ hoa mới hay năn nỉ chúng sinh thêm những chiếc lá non,... Cũng thật vô ích khi ta có ý định so sánh các loài cây khác nhau trong cùng một khu vườn. Không có cây này đẹp hơn cây khác hay bông hoa này quyến rũ hơn bông hoa kia. Tất cả đều là kiệt tác của sáng tạo vô biên mà thiên nhiên đã trao tặng cho chúng ta, vì vậy hãy để chúng lớn lên, sinh sôi nảy nở, ra hoa kết quả theo cách của riêng mình.

Đối với những người ta yêu cũng vậy. Cách tốt nhất mà chúng ta có thể làm, đó là tôn trọng cuộc sống riêng tư của họ. Chúng ta không thể sống thay cuộc đời, giải quyết giùm những vướng mắc hay tích lũy kinh nghiệm giúp cho họ được. Mọi sự chiều chuộng, ép buộc, dụ dỗ đều không cần thiết. Ta chỉ nên dành cho họ một sự quan tâm, chia sẻ đúng mức. Một lời góp ý chân thành, một lời động viên, nhắn nhủ, hay khuyên bảo nhẹ nhàng sẽ có tác dụng lớn hơn nhiều. Hãy để họ lớn lên, trưởng thành và chín chắn bằng chính những quyết định của riêng mỗi người.

Cách đây đã khá lâu, tôi đã cố công chăm sóc vườn cây của mình một cách chu đáo nhất, kỹ lưỡng nhất có thể. Tôi tưới cho chúng hàng ngày, bón phân định kỳ, thậm chí còn che chắn kỹ càng khi

tuyết rơi hay gió bão. Thật không uổng công tôi chăm sóc, vườn cây của tôi vươn lên cao và xanh hơn so với vườn cây của bác hàng xóm bên cạnh. Nào ngờ, vào một ngày trời bão bất ngờ, các cây trong vườn tôi đều trốc gốc, ngã chỏng chơ hay xiêu vẹo, trụi lá trông rất thảm hại trong khi vườn cây bên cạnh vẫn trụ vững. Sau ngày hôm đó, tôi mới nghiệm ra một điều: nếu tôi chăm sóc cây quá kỹ càng, chúng sẽ mất dần tính độc lập. Rễ cây không cần cắm sâu vào lòng đất để tìm nước hay chất dinh dưỡng, còn thân cây cũng không tập được sự vững chãi với bão giông vì đã quen được che chắn.

Vậy đấy! Đôi khi, sự quan tâm chu đáo nhất đối với những người ta yêu chỉ cần là im lặng, kiên nhẫn, hy vọng, thấu hiểu, và chờ đợi.

LÒNG BIẾT ƠN

Sự biết ơn chỉ giữ trong lòng chưa hẳn là một đức tính tốt. Chúng ta cần phải tìm mọi cơ hội để đền đáp lại ân tình mình đã nhận được, nếu không cho ân nhân của mình thì cũng cho mọi người trong cuộc sống này.

Ruth Benedict

Khi tôi còn là học sinh tiểu học, cô giáo của tôi đã tập cho cả lớp một thói quen mà khi ấy chúng tôi chỉ xem nó đơn thuần như một trò chơi, đó là nói lên lòng biết ơn của mình.

Cứ vào giờ sinh hoạt lớp mỗi thứ sáu hàng tuần, thế nào cô cũng dành thời gian để hỏi mỗi đứa chúng tôi về bất cứ điều gì chúng tôi cảm thấy biết ơn.

Cả lớp rộn ràng hẳn lên vì ai cũng có ý kiến của riêng mình, và rồi òa ra cười trước những câu trả lời thú vị như: "Em biết ơn chiếc xe đạp của em!", "Em cảm ơn búp bê Shirley Temple của em!"; và nhiều lời biết ơn ngộ nghĩnh khác.

Khi đến lượt mình, cô giáo nhắm mắt lại và chậm rãi: "Tôi cảm ơn đôi mắt vì đã cho tôi nhìn thấy, cảm ơn đôi tai vì đã cho tôi nghe, cảm ơn đôi chân vì đã giúp tôi bước, cảm ơn những ngón tay đã giúp tôi cầm,... ". Lúc ấy, tất cả đám học sinh chúng tôi chỉ cảm thấy đó quả là một ý kiến rất đáng buồn cười. Đối với chúng tôi, những điều mình biết ơn phải là vật gì đó quý giá hay đặc biệt thú vị như bộ đồ chơi, chiếc áo mới,... chứ nào có phải những thứ hiển nhiên như cô giáo đã nói.

Nhưng càng lớn dần lên, tôi càng thấm thía lời cô. Đó là khi tôi thấy một em bé với đôi mắt mù lòa, thấy được đôi chân tật nguyền của bác cựu chiến binh ở cuối phố hay một lần thử qua cảm giác chính mình bị gãy tay. Những điều bình thường nhất ấy hóa ra lại là những gì quan trọng nhất mà chúng ta cần phải trân trọng và

biết ơn. Hãy tập cảm ơn cuộc đời. Ngay cả khi bạn không có được mọi sự như ý mình muốn thì ít ra bạn cũng không đau ốm, tật nguyền, nhưng dù bạn có gặp vấn đề về sức khỏe như thế thì dẫu sao bạn vẫn còn đang sống trong cuộc đời này. Vì thế chúng ta phải biết ơn tất cả!

PHÂN TÍCH TÌNH YÊU

Hãy sống bằng cách tin tưởng chứ đừng tranh luận về cái đúng sai của cuộc đời.

Thomas Carlyle

Tôi tự hỏi vì sao ngày nay, việc phân tích mọi thứ lại trở nên quan trọng với mọi người đến như vậy. Khi một người nào đó bảo rằng: "Tôi rất yêu quý bạn!", thì ngay lập tức, chúng ta nghi ngờ không biết người ấy có ý gì đây, liệu người ấy có chân thành, có thật lòng đối với mình hay không.

Hàng ngày, chúng ta vẫn dành ra hàng giờ để tự hỏi, suy xét tại sao người này nói điều này hay điều kia. Chúng ta đặt mọi thứ dưới kính hiển vi và bắt đầu quá trình mổ xẻ nó thay vì đơn giản chấp nhận mọi việc như nó vốn có.

Đúng là việc tò mò, phân tích kỹ lưỡng nhiều lúc sẽ mang lại cho chúng ta cái nhìn thấu đáo cũng như sự hiểu biết về mọi vật và cả những người xung quanh mình. Cũng không thể phủ nhận chính lòng ham thích hiểu biết, khát khao khám phá những điều bí ẩn là nguồn gốc cho mọi sự tiến bộ của con người. Nhưng đôi khi, tính tò mò, đa nghi trong các mối quan hệ của cuộc sống, trong tình yêu, lại là một mối hiểm họa không ngờ. Chúng ta có xu hướng phân tích một sự kiện nào đó theo hướng chủ quan của mình, áp đặt ý nghĩa của nó theo hướng mình mong muốn mà đâu biết rằng càng làm như thế, chúng ta càng xa rời sự thật, càng biến mình thành một con người độc đoán, chủ quan và đa nghi. Lúc này thì sự phân tích không còn là đặc trưng của tính cẩn trọng mà chỉ là một việc làm mất thời gian và tai hại mà thôi.

Có một sự thật rằng chúng ta không bao giờ có thể đi đến tận cùng sự việc cũng như thấu hiểu mọi ngóc ngách trong tâm hồn con người. Chính vì vậy, hãy bằng lòng chấp nhận một giới hạn hiểu biết nào đó. Dù có mất cả đời, cùng với những phương pháp phân

tích lô-gích nhất, những suy nghĩ sâu sắc nhất, những hành động phi thường nhất… thì vẫn còn vô số những bài toán về con người mà chúng ta không thể tìm ra lời giải phù hợp, vô số những vấn đề cuộc sống không có đáp án trọn vẹn. Có thể chúng ta đã và đang quá bận rộn với quá trình phân tích, thử nghiệm, kiểm tra, mổ xẻ tình yêu đến nỗi không nhận ra tình yêu rất đơn giản và dễ hiểu. Chính chúng ta mới làm cho nó trở nên phức tạp và rối rắm đấy thôi!

THỔ LỘ NỖI LÒNG

Sự tử tế bằng lời nói tạo ra tự tin. Sự tử tế trong suy nghĩ tạo ra sự thâm thúy.

Sự tử tế khi cho đi tạo nên tình yêu.

Lão Tử

Tôi đoan chắc rằng không có bất kỳ một ai trong chúng ta muốn một mình đối mặt với nỗi đau. Dẫu là người cứng rắn đến thế nào đi chăng nữa, chúng ta cũng muốn có một vòng tay ôm siết lúc âu sầu, một bờ vai để dựa vào khi đớn đau.

Ấy vậy mà có rất nhiều người trong chúng ta thà phải chịu khổ đau hết năm này đến năm khác hơn là thổ lộ lòng mình để được giúp đỡ. Chúng ta e sợ việc mình đề nghị được giúp đỡ chỉ chứng tỏ rằng chúng ta chỉ là một người yếu đuối, không thể làm việc gì cho nên hồn. Nỗi e sợ không được chấp nhận, lo lắng sẽ bị nhạo báng khi thừa nhận cuộc sống không hoàn hảo của mình khiến chúng ta giấu chặt nỗi đau trong lòng, cố làm ra vẻ bình thường cho dù trái tim đang rỉ máu. Kết quả là chúng ta phải một mình vượt qua tất cả, trong khi hoàn toàn có thể nhận được sự chia sẻ từ người khác.

Thật ra, một lời thổ lộ và đề nghị giúp đỡ lại luôn được hoan nghênh. Khi chúng ta thổ lộ nỗi đau của mình với một ai đó, nghĩa là chúng ta tin cậy, xem họ là quan trọng và rất có ý nghĩa đối với cuộc đời chúng ta. Đôi khi, lời đề nghị giúp đỡ của ta không phải là mong họ tìm ra những giải pháp cụ thể, mà là mong chính sự hiện diện, động viên của họ dành cho chúng ta.

Trong tình yêu cũng vậy. Bạn sẽ xúc phạm tình yêu khi cứ một mình chịu đựng nỗi đau, một mình loay hoay tìm cách giải quyết của riêng mình, bởi bản chất của tình yêu là sự cam kết được chia sẻ tất cả giữa hai người yêu nhau. Chỉ một câu nói: "Em cần anh!"

cũng là một biểu hiện của tình yêu thương.

TÍNH KIÊN NHẪN TRONG TÌNH YÊU

Những thứ có giá trị đều phải được thử thách bằng một lượng thời gian đáng kể.

Khuyết danh

Có lẽ cuộc sống hiện đại ngày nay đã khiến con người sống gấp gáp, hối hả hơn xưa rất nhiều. Chúng ta mất dần tính kiên nhẫn, luôn muốn phải có mọi thứ trong tay mình ngay lập tức.

Chúng ta muốn cuộc sống phải thay đổi tức thì, muốn thành công đến ngay sau lần nỗ lực đầu tiên. Sự nôn nóng, vội vàng đã khiến chúng ta quên mất một chân lý là nếu ta muốn có một quyết định đúng, một câu trả lời chính xác, một thay đổi có giá trị lâu dài thì ta phải học cách chờ đợi. Việc suy nghĩ chín chắn, cân nhắc sự việc kỹ càng thường mất khá nhiều thời gian, nhưng kết quả của nó lại rất đáng để ta phải đầu tư công sức.

Trong tình yêu đặc biệt cần đến tính kiên trì. Giới trẻ ngày nay thường mơ về một người yêu lý tưởng xuất hiện ngay trước mắt mình. Họ cũng nhanh chóng lao vào những cuộc tình cháy bỏng mà không cần cân nhắc trước sau, không chờ thời gian để tình yêu của mình đủ độ chín. Khi gặp khúc mắc trong các mối quan hệ, họ dễ dàng từ bỏ mà không quyết tâm cứu vãn tình hình, họ buông xuôi ngay cả khi chưa hề cố gắng. Tính kiên nhẫn bao gồm sự sẵn sàng chịu đựng đau khổ, chấp nhận thử thách và kiên trì khi sự việc trở nên khó khăn hơn. Tình yêu thật sự sẽ đến với những ai biết kiên nhẫn chờ đợi và sẵn sàng đón nhận nó bằng cả con tim cũng như lý trí của mình.

TÌNH YÊU MÊNH MÔNG

Tình yêu là một trái chín có suốt bốn mùa trong năm, và nằm trong tầm với của tất cả mọi người.

Mẹ Teresa

Tất cả những hành động yêu thương - dẫu chỉ là rất nhỏ thôi - cũng đều rất cần thiết để nâng cao giá trị cuộc sống. Trái tim của chúng ta rất kỳ diệu, nó có thể chứa đựng biết bao yêu thương mà vẫn không bao giờ chật chỗ để đón nhận thêm nữa!

Trong cuộc sống, tình yêu thương có thể đến từ những hành động bình dị hàng ngày: một người xa lạ dừng lại giúp chúng ta khi xe hư, người bán hàng tận tâm phục vụ để chúng ta hài lòng, một người tình cờ đi ngang qua lại không ngại ngần giúp đỡ khi ta ngã... Hãy hoan nghênh những cử chỉ ấy vì một lý do đơn giản: chúng được thể hiện một cách tự nhiên, không vị kỷ, không mong đợi được hàm ơn.

Tình yêu không chỉ dành riêng cho nam - nữ. Nó còn là sợi dây gắn kết gia đình, hàng xóm, bạn bè, đồng nghiệp,... Hãy chan hòa với mọi người, bạn sẽ có cơ hội nếm trải hương vị ngọt ngào của tình yêu.